PZISHK MAGAZINE
December 2015 - Vol. 6 No: 64
Pzishkmagazine.com

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی شەشەم - ژمارە:(64)

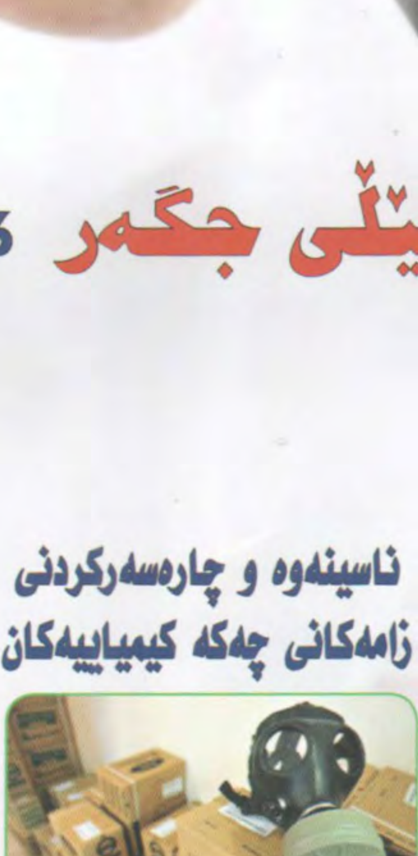
پانێڵی جگەر P 16

ژەهراویبوون بەخۆراک



P 6

ناسینەوە و چارەسەرکردنی زامەکانی چەکە کیمیاییەکان



P 20

سێکس لە کاتی دووگیانیدا



P 8

ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی
لە مانگی کانوونی یەکەم

مانگی کانوونی یەکەم، چەند ڕۆژگەلێکی جیهانیی تەندروستی تێدایە، کە: تیایدا گرنگی بەو نەخۆشی و دیاردە و پەککەوتەیی و نەداریی و ئاریشە و گرفت دەدرێت، کە: بووەتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤایەتی بەرەو ڕووی زۆر ئاستەنگ و مەترسی تەندروستی و مەترسی لە سەر بوونی مرۆڤەکانەوە هەیە، وە دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی کات و ماڵ و دارایی و تەندروستی و ژیانی مرۆڤەکان. لەو ڕۆژگەلە جیهانییە تەندروستییانەی، کە: لە مانگی کانوونی یەکەم هەیە، ئەوا:

ا. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئەیدز.



ب. ڕۆژی جیهانیی خاوەن پێداویستییە تایبەتەکان:

هەر لە ساڵی {١٩٩٢ز}ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان ڕۆژی سێی کانوونی یەکەمی بە ڕۆژی جیهانیی خاوەن پێداویستییە تایبەتەکان دیاری کردووە، بۆ ئەوەی زانیاری و ڕۆشنبیری لە سەر ماف و توانا و هەقی خاوەن پێداویستییە تایبەتەکان ڕوون بکرێتەوە، وە ژیانێکی سەر بەرز و خۆش تاکە سەرەتای مافی هەموو مرۆڤێکە بە خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکانەوە. وە هەروەها هاندانی کەسانی خاوەن پیداویستی تایبەت لە بەژداری کردن لە بوارەکانی ژیان و هەموو لایەنەکانی ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و دارایی و فەرهەنگی، وە هەر بۆ ئەم ساڵ ڕۆژی جیهانیی خاوەن پێداویستییە تایبەتیەکان پەیامی:{گەیشتن و توانای هەموو کەس لە سوود بینین لە هەموو تواناکانیان = {Access and empowerment for people of all abilities}، وە هەروەها هەر ئەم ساڵ هەوڵی زۆرتر دەدرێت، بەوەی کە:



شارەکان هەموان لە خۆ بگرێت و بۆ هەمووان بێت، وە ئامار و داتاکات لەسەر کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت باشتر بکرێت، وە ئەوانەی کە پێداویستییەکەیان هەندە نییە بەژداریان پێ بکرێت لە کۆمەڵگا و وەبەرهێنان. ئەو پەیامانە، ئەوە دەگەیەنێت، کە: هێشتا ئاستەنگ لەبەر دەم خاوەن پێداویستی تایبەت دروست دەکرێت، وە دەبێت هەوڵ بدرێت بۆ لادانی ئەو ئاستەنگ و بەربەستانە.

ت. ڕۆژی مافی مرۆڤ: {Humen Rights Day}

هەر لە ساڵی {١٩٤٨ز}ەوە کە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان جاڕنامەی مافی مرۆڤی بڵاو کردەوە، کە هەتا هەنووکە بە یەکێک لەو جاڕنامە گرنگەکان دادەنرێت لە مێژووی مرۆڤایەتی، کە: هەموو مافەکانی مرۆڤی تێدا بەرجەستە کراوە و بە پەیام و جاڕنامەکی گرنگ لە مێژووی مرۆڤایەتی دادەنرێت.. وە لە ساڵی { ١٩٥٠ز}ەوە ئەو ڕۆژە، واتە: ڕۆژی دەی کانوونی یەکەم بە ڕۆژی جیهانیی مافی مرۆڤ دەست نیشان کراوە، وە دانراوە و لە لایەن هەموو وڵاتانی ئەندام سەر بە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بەرز ڕادەگیرێت و یاد دەکرێتەوە. بۆ ئەم ساڵ ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان یادی ڕۆژی جیهانیی مافی مرۆڤ لە ژێر پەیامی: {مافی مرۆڤ بە درێژایی ساڵە، وە هەموو ڕۆژ لە هەر {٣٦٥} ڕۆژی ساڵ ڕۆژی جیهانیی مافی مرۆڤە} بەو مانایەی کە هەموو دەم ڕۆژی جیهانیی مافی مرۆڤە و بە درێژایی ساڵ دەبێت هەوڵ بۆ چەسپاندن بە دیهێنانی مافی مرۆڤ بدەین. بۆ ئەم ساڵ ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان، کە: ماوەی پەنجا ساڵە کە لە بەرواری دوازدەی کانوونی یەکەمی ساڵی {١٩٦٦ز}ەوە دوو پەیامی گرنگی بڵاو کردەوە، ئەوانیش: پەیامی نێودەوڵەتی تایبەت بە مافی دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی. وە پەیامی تایبەتی نێودەوڵەتی تایبەت بە مافە شارستانییەکان و ڕامیارییەکان، واتە: {The International Convenant on Economic, Social, Cultural Rights and The International Convenant on Civil and Political Rights}، ئەو دوو پەیامە دەگەل پەیامی نێودەوڵەتی ماافی مرۆڤ لە ساڵی چل و هەشتی سەدەی ڕابردوو بوون بە سەرەتاکانی بەدەست هێنانی مافی مرۆڤ و مەرجەع بۆ هەموو پەیام و مافێک کە کۆششی بۆ بکرێت. هەر بۆ بیرهێنانەوەی ئەو دوو پەیامە، کە: ماوەی پەنجا ساڵي جاڕدراوەم، ئەم ساڵ بە درێژایی ساڵ و لە هەموو کاتێکیش زیاتر پێویست بەو بنەمایانەیە کە ئەو دوو پەیامەی بۆ دەرچووە، وە لە ڕۆژی جیهانیی مافی مرۆڤ نەتەوە یەکگرتووەکان هەڵمەتێکی ووشیار کردنەوە دەست پێدەکات و بە درێژایی ساڵ بەردەوام دەبێت، بەوەی کە: مافەکانمان، سەربەستیمانە هەموو دەم = {Our Rights. Our Freedoms, Always}دەربارەی مافەکان و ئازادییەکان ڕوون کردنەوە و هۆشیار کردنەوە دەکرێت. ئازادییەکانی مرۆڤ و مافەکانی مرۆڤ دەبێت بۆ هەموو کەس دەستەبەر بکرێت، وە مافەکانی مرۆڤ هەق و مافی هەموو کەسێکە کە بەدەستی بهێنێت.



ڕۆژی جیهانیی ئەیدز

سالانە جیهان لە ڕۆژی یەکی کانوونی یەکەم ڕۆژی جیهانیی ئەیدز دەکاتەوە، وە هەموو هەوڵ و کۆشش یەکدەخرێت بۆ بەرەنگار بوونەوەی ئەو پەتایەی وەکو مۆتەکە بەرۆکی مرۆڤایەتی گرتووە، وە بە ماوەیەکی کەم لە شێوەی پەتایەکی کوشندە ڕووی لە زیاد بوون کرد، وە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی تووشی هاتن و هیچ سنووریش نازانێت و بە هەموو وڵاتاندا بڵاوەی لێکرد، وە بووە هۆی کە کۆمەڵگای نێودەوڵەتی و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژێکی تایبەت بکات بە ڕۆژی جیهانیی ئایدز. دوای دۆزینەوەی ڤایرۆسی، کە: دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی ئەیدز، وە زانینی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی تووشی ئەو ڤایرۆسە هاتوون، وە هەندێکیان گەیشتوون بە دوا قۆناغی نەخۆشییەکە دیاردەی ئەیدزیان لە سەر وەدیار کەوتووە، وە هەندێکیشیان بە هۆیەوە مردوون. سەرەتا لە لایەن هەردوو بەرپرسی تەندروستی نێودەوڵەتی {جێمس بۆن و تۆماس نێتەر} لە مانگی ئابی ساڵی نۆسەت و هەشتا و حەفت بیرۆکەی دامەزراندن و تەرخان کردنی ڕۆژێکی تایبەت بە نەخۆشی ئەیدز پێشکەش بە بەڕێوەبەری گشتی بەرنامەی نێودەوڵەتی لە سەر ئەیدز کرد، کە: {جۆناسان مان} بوو، وە ئەویش ئەو بیرۆکەی لا پەسند بوو، وە هاوڕا بوو لە گەڵیان کە ڕۆژی یەکی کانوونی یەکەم بکرێت بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئەیدز. لەبەر ئەوەش یەکی کانوونی یەکەمیان هەڵبژارد بە ڕۆژی جیهانیی ئەیدز چونکە {جێمس بۆن} خۆی پێشکەشکاری تەلەفزیۆنی بوو، وای بۆچوو کە بە هۆی ئەوەی لە یەکی کانوونی یەکەم ساڵی نۆ سەت و هەشتا و هەشت کە یەکەم ڕۆژی جیهانیی ئەیدزی تیادا سازکرا، یەکسەر دوای هەڵمەتی هەڵبژاردن لە ئەمریکا دەهات و هەروەها بە ماوەیەک پێش جەژنی سەری ساڵە، ئەوە وادەکات، کە: خەڵک و میدیاکان زۆرتر گرنگی بەو ڕووداوە بدەن و باسی بکەن و دەنگۆی زۆرتری لە سەر بڵاو ببێتەوە. هەر لەو ساڵەوە و بە بەردەوامی ساڵانە ڕۆژی جیهانیی ئەیدز دەکرێتەوە، وە زانیاری و هۆشیاری دروستی و کۆڕ و بەرنامەی لە سەر ساز دەکرێت، هەتا هەم خەڵک و هەم کۆمەڵگا و هەم دەسەڵات ئاگاداری ئەو نەخۆشییە پەتایە بن، وە هەوڵ و کۆششەکانیان بخەنە گەڕ بۆ دوور بوون لە تووشبوون و زیاد بوونی کەسی نوێ بۆ ژمارەی تووشبووان و هەروەها یارمەتیدانی ئەوانەی، کە: تووشی بوون و لەگەڵ نەخۆشییەکە ژیان دەکەن بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسایی خۆیان بژین، وە دوور بن لە ئاڵۆزییەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی ئەیدز. ئەگەر مرۆڤەکان ڕاستییەکان دەربارەی نەخۆشی ئەیدز بزانن، وە بزانن، کە: چۆن ئەیدز دەگوازرێتەوە و چۆن دەتوانرێت خۆیان لە ڤایرۆسی ئەیدز بپارێزن، وە ئەوانەی کە تووشی هاتوون چۆن لەگەڵ نەخۆشییەکە هەڵدەکەن، ئەوا: دەتوانرێت ئەو زانیارییە بەکار بهێنن بۆ ئاگادار بوون و پاراستنی تەندروستی خۆیان و ئاگا بوون لە تەندروستی دەوروبەر و تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگاکەیان. هەمووش دەبێت ئەو ڕاستییانەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە، کە: خۆپاراستن باشترین هۆکارە بۆ دوور بوون لە تووشبوون بە ڤایرۆسی ئەیدز، ئەمەش چونکە هەتا هەنووکە نە هیچ ماکوتەک دژی ئەو ڤایرۆسە هەیە، وە نە چارەسەری بنبڕی نەخۆشییەکە هەیە. وە هەروەها ئەوانەی کە دەیانەوێت پشکنین بۆ ئایدز بکەن، ئەوا: پشکنینەکە زۆر ئاسانە و بە کەمتر لە یەک چارەگ سەعات دەرئەنجامی پشکنینەکە دەردەچێت، وە لە سەرانسەری کوردستان و عێراقدا پشکنینەکە بە خۆڕایی دەکرێت.

لە کاتی ئێستادا، لە وڵاتێکی وەکو بەریتانیا سەت هەزار کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئەیدز هەیە، وە لە سەرانسەری جیهادا بە ڤایرۆسی ئەیدز {HIV}هەیە و بە ژمارە سی و پێنج ملیۆن کەس بە هۆی نەخۆشی ئەیدز و ڤایرۆسی ئەیدزەوە مردوون و بە یەکێک لە پەتا زۆرترین کوژەرەکان لە مێژووی مرۆڤایەتی دادەنرێت. وە نەبێت ئەو نەخۆشییە لە کوردستان نەبێت بەڵکو لە کوردستانیش هەروەک وڵاتانی جیهان کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسی ئەیدز هەیە بەڵام خۆشبەختانە ژمارەیان لە ژمارەکانی پەنجەکانی دەست تێپەڕ ناکات، وە هەندە نییە؟ هەر ئەم ساڵ بە ژمارە چاردە کەس پشکنینیان پۆزەتیڤ بوون، وە لەوانە: تەنیا چار کەسییان کورد بوون و خەڵکی هەرێمی کوردستان بوون، دەنا ئەوانیتر هەموویان خەڵکی بیانیی بوون و ڕەوانەی وڵاتی خۆیان کرانەوە. لە کاتی ئێستادا ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی ئەیدز لەوەتەی ساڵی هەزار و نۆ سەت و هەشتا و شەشەوە هەتا هەنووکە ژمارەیان لە کوردستان گەیشتووە بە بیست کەس، هەرچی سەبارەت بە وڵاتی عێراقی فیدراڵە، ئەوا: بە گوێرەی ئامارە فەرمییەکانی لە ١٩٨٦}ز – ٢٠١١ز} بە ژمارە {٦١٥} حالەتی تووشبوون بە نەخۆشی ئەیدز تۆمار کراوە، لەوانە: {٣٠٩} حالەتیان لە کەسانی خەڵکی عێراق بوو، واتە: (٥٠٪) وە هەتا مانگی کانوونی یەکەمی }٢٠١١ز} پەنجا و نۆ کەسیان لە ژیاندا مابوون. حالەتەکانیش، بەمجۆرە بوون:

أ. ڕەگەزی نێر {٨٥٪}، وە مێ {١٥٪}.

ب. لەوانە ڕێژەی {٦٦٪}یان نەخۆشی هیمۆفیلیان هەبوو، وە بە هۆی خوێنەوە تووشی هات بوون.

{١٧٪}ی لە ڕێگای کرداری سێکسی بەینی نێر و مێ .{Heterosexual route} هەر لە ساڵانی دوای پرۆسەی ئازاد کردنی عێراق هەتا ساڵی ٢٠١١}ز} بە ژمارە {١٣٠} حالەت تۆمار کراوە، وە لەوانە تەنیا {٥١} حالەت، واتە: {٣٩٪} هاووڵاتی عێراقی بوون. وە هەر لەو ماوەیەدا بوو، کە: ئەو حالەتانەی بە ڕێگای سێکسی نێوان نێر و مێ گوازرانەوە،



ئەمەش چونکە لەو ماوەیەدا هەموو پشکنین لە خوێنەکان دەکران، هەتا بە ڕێگای دروست خوێن دەبەخشرا و دەدرا بە نەخۆشان.

ت. وە تەنیا {٥ ٪}ی لە دایکەوە بۆ کۆرپەکانیان گوازرابووەوە.

پ. ئەوەی شایانی باسە، کە: هیچ حالەتێکی گواستنەوە و تووشبوون لە ڕێگای هاوڕەگەزبازی {Homosexual intercourses} و لە ڕێگای بەکارهێنانی دەرمان و شورنقەوە {Infected Needles} نەبوو، وە ڕووی نەدابوو.

لە کوردستان بوونی ئەو نەخۆشییە هەیە، هەر بۆیە: هاووڵاتیانی کوردستانیش شان بەشان جیهان دەبێت لە ڕۆژی جیهانیی ئەیدز هەماهەنگ و بەژدار بن و لەو ڕۆژەدا کۆڕ و کۆبوونەوە و بەرنامە و پۆستەر و بڵاو کراوە دەربارەی نەخۆشی ئەیدز بڵاو بکەنەوە، وە لە هەموو جۆرەکانی ڕاگەیاندنی {بینراو و بیستراو و نووسراو و ئەلیکترۆنی} ڕۆڵ بنوێن و بۆ ئاگادار کردنەوە و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری دەربارەی نەخۆشی ئەیدز. وە هەروەها ڕۆڵ ببینن لە گەیاندنی پەیامی ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئەیدز، کە بریتی یە لە: گەیشتن بە ژمارە سفر و سفر بوونەوە {Getting to Zero} = ، واتە: لە سەرانسەری جیهاندا دەبێت لە هەندێک ناوچەدا بکرێت بە سفر و هیچیدیکە کەسیتر تووشی نەخۆشی ئەیدز نەیەت، وە لە هەندێک شوێنی ئەم سەر زەمینە لەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی ئەیدز هاتوون، ئەوا: ڕێژەی مردن بە هۆی نەخۆشی ئەیدزەوە نەمێنێت و ببێت بە سفر. نەخۆشی ئەیدز پەتا و دەردێکی کووشندە و کوژمرێکی گەورەی جیهانییە و پێویست دەکات، کە: هەموو مرۆڤەکانی سەر زەوی بەژدار بن لە بەرز ڕاگرتنی ڕۆژی جیهانیی ئەیدز و بەژداری کردن لەو ڕۆژە تەندروستییە گرنگە جیهانیەدا ئەرکێیک مرۆڤایەتی و نەتەوەیی و ئایینە و نیشتیمانییە و مرۆڤی کوردیش لە ڕاپەڕاندنی ئەو جۆرە ئەرکانە هەردەم گیان فیدا بووە، وە گیانی لە سەر دەست بووە. لە پێناو کوردستان و مرۆڤایەتی بەژدار بە لە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئەیدز و زانیاری و هۆشیاری دەربارەی نەخۆشییەکە و ڕێگاکانی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بڵاو بکەوە.





خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنــەوەی ڕۆشــنبیری گشــتی. ڕۆل بینین لەڕۆشــنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردســتان بەتایبەتی و ڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینیــن لــە دروســتکردنی دەوروبەری تەندروســت. هــەر کاتێك دەوروبەر تەندروســت بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشــکان و پزیشــکان، ناســاندنی دەســتکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوەو ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشــکان و هاووڵاتیان. ڕوونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەســتەو دەروونی ســاغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێــت لە ســەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیــاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشــی نیشــتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتــی. ڕۆل بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشــکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەســەرچاوە و چاووگی زانســتی پزیشــکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێســایی پزیشــکی تایبەت بەهەرێمی کوردســتان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانســتی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشــتیاری پزیشکی (الســیاحة الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەســەرکردن لەناو کوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.
* ژمارەی متمانە لەسەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.

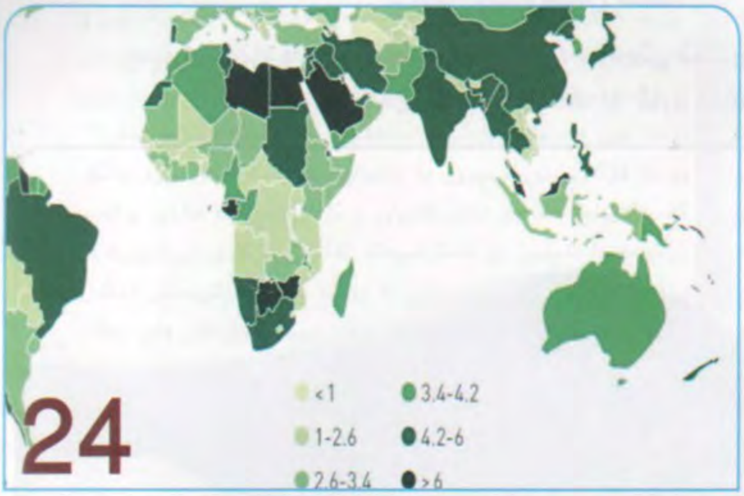
ناونیشان:
هەولێر ـ 100 مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
07504558217
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پیک بلاوی دەکاتەوە

CONTENT

December 2015

پێرست:







ژەهراویبوون بە خۆراك

د. عبدالسلام صالح سلطان
پسپۆڕی هەناو و دڵ – یەکەی ڕاگەیاندن/ وەزارەتی تەندروستی عێراقی فیدڕاڵ
و نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە شاری بەغداد



لـــە ئاخیـــر و ئۆخـــری ڕۆژەکانی مانگی ڕەمەزان بوو، کە؛ ژنێک تەمەنی نزیکـــەی پەنجا و پێنج ســـاڵ دەبوو سەردانی کردم و نیشانەی هێڵنج و زگ ئێشـــە و ڕشانەوەی هەبوو. لە پێشدا، ئەو ژنە نیشانەی گشتی هەبوو، وەکو: داهێزران، هیڵنـــج، نەمنای ئارەزووی خـــواردن، سەرســـووڕان .. کـــە وای کرد ســـەرەتا بیرم بۆ ئـــەوە بچێت، کە: ئەوانەی نیشـــانەی تووشـــبوونی بێت بـــە هەڵامەت. وە لە ڕۆژی دواتر، توانای خواردنی نانی بەریانگی نەبوو تەنیـــا کەمێک شـــۆربای خـــوارد بوو دەگـــەل هەندەک شـــلەمەنی و میوە! بەڵام ئەو نیشـــانانەی هەر مابوو، وە تەنانەت خەویشـــی تێک چوو بوو بە جۆرێـــک، کە: توانای ئامـــادە کردنی نانی پاشـــیووی نەبوو. لەگەل هەموو ئەمانەش، لە پاشـــیوو زۆری لە خۆی کـــرد بوو کە هەرچی خوا بە نســـیبی کرد بوو لە پاشیوو بخوات، هەتا ئەگەر هـــەر هیچ نەبێت هێڵنـــج و ئازاری لە ســـەری دڵی هەیە نەمێنێت. وە دوای مەلا بانگدان، وە کردنی نوێژی بەیانی. چوو بـــۆ ئەوەی ســـەر خەوێک بکات بەڵام هەر خـــۆی دەگەوزاند و خەوی نەدەهات! هەر هەســـتی بە ناڕەحەتی لە ســـەری دڵی دەکرد، وەکو ئەوە وا بوو کە لوولـــدان لەو ناوچەیەی هەیە. هەتا ڕشـــاوە و تووســـی زگچوونێکی توونـد بوو. وە دوای یەک سەعاتیدی، دیســـان جارێکیدی ڕشـــایەوە و تای هاتێ بە جۆرێک پلەی گەرمی لەشـــی بووە (٣٩.٥) پلەی ســـەدی، وە هەر زگچوونیشـــی هەبـــوو. لەبـــەر ئەوە ڕشـــانەوەی هەنـــدە زۆر بـــوو، بۆیە: نەیدەتوانـــی هیچ بە ڕێـــگای دەمەوە بخوات، نەوەک بڕشێتەوە! حالەتەکی زۆر بە توندی بوو، بۆیە: ناچار بووم کە (کانیۆلا)ی بۆ دابنێم، دواتر ژیناو (موغەزی) لە هـــەر یەک لە (ڕینگەر لاکتێک) دەگەل ژیناوی خوێ (نۆڕماڵ ســـەلاین) دەگەل ژیناوی شەکراو ٥ ٪ (گلوکۆز وۆتەر) و شورنقەی دابەزێنەری تا (پاراسیتۆل) و شورنقەی ڕشانەوە

(مکلۆدین) بۆی بکەم. وە هەروەها ئامۆژگاری ئەوەم کرد، کە: خۆی بشووات هەتا دەرەجەی تایەکەی دابیەزێت! وە دوای شەش سەعات هێشتا تایەکەی دانەبەزی، بۆیە: ناچار بووم کە دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک)ی (سیفاترایکسۆن) بدەم بە نەخۆشەکە. دوای دوازدە سەعات تایەکەی دابەزی، وە گەیشتە (٣٨) پلەی سەدی و دەستی کرد بەوەی کە شۆربا و شلەمەنی بە دەم بخوات، وە هەستی کرد کە حالەتەکی باشترە و هەر بۆیە نێردراوە ماڵەوە. وە ڕۆژی دواتر، دووبارە گەڕایەوە و دەستی بە گێڕانەوەی، ئەوەی: کە ڕۆژی پێش وای لێ بێت لە یەک لە چێشتخانەکان بۆ بەربانگ داوەت بووە، وە خواردن بە کەیفی مگێزی خۆت بووە و بەخۆت خواردنت هەڵەبژارد، وە ئەو نیشانانە هەر دوای (٣٦) سەعات لەو خواردنەوە دەستی پێکرد بەڵام هەموو نیشانەکان دوای دوو ڕۆژ لەو خواردنە دەستی پێکرد. هەتا یەک لەو کەسانەی دەگەڵ من لەو چێشتخانەی بەربانگیان کردەوە، ئەویش کەمێک زگچوونی هەبوو! ئەرێ دکتۆر، دەبێت تووشی ژەهراوییبوون تەسەموم نەبوو بم؟!

پرسیارێکی ئاسان و وەڵامێکی قورس؟

ئەمەش چونکە دەبێت وەزارەتی تەندروستی تیمی تەندروستی ئێشکگر دروست بکات لە هەموو پارێزگایەکانی وولات، وە ئاگادار کردنەوە و خەبەردان لە هەر حالەتێکی زگچوون و ڕشانەوە و هەر نیشانەیەک کە لە یەک کاتدا تووشی کۆمەڵە کەسانێک ببێت! ئەو تیمە پزیشکییە بۆ ئەو چێشتخانەیە بچێت، وە هەموو کرێکار و کارمەندەکانی ئەو چێشتخانەیە پشکنیان بۆ بکرێت، وە هەروەها پرسیاریش لەو کەسانە بکرێت کە بە بەردەوامی سەردانی ئەو چێشتخانەیە دەکەن، وە هەروەها پرس لەو خواردن و خواردنەوەیە بکرێت کە ئەوان هەموویان لێیان خواردووە یان خواردۆتەوە، وە هەروەها پشکنینی خوێن و میزیان بۆ بکرێت و بڕێک لەو خواردنە بۆ پشکنینی میکرۆب و مشەخۆرەاکن ببردرێت و ئەو پشکنیانەی لە سەر ئەنجام بدرێت.

وە بیرم دێت، ئەو ساڵە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی کە سەردانی چێشتخانەیەکییان کرد بوو لە شاری بەغداد هەموویان بەیەکەوە تووشی هەمان حالەت بوون؟ وە هەموویان تووشی زگچوون و ڕشانەوە بوون، ئەوجا حالەتی یەک لەگەڵ ئەویدی جوودا بوو بەڵام هەموویان هەمان ئەو نیشانانەیان هەبوو. هەرچەند حالەتی هەندێکیان زۆر بە توندی بوو، وە هەبوو حالەت وانەبوو کەمیک زگچوون و ڕەوانی و ڕشانەوەی هەبوو! وە هەمووشییان لەفەی (گەس)یان لە هەمان چێشتخانە خوارد بوو، کە: لەفەکە گۆشت و مایۆنێزی تێکرا بوو. هەرچەند بۆ ئەو حالەتیش هیچ بەدوا داچوون نەکرا؟! وە لە هۆکاری تووشبوون بە ژەهراوییبوونەکە نەکۆڵدراوە بەڵکو کەسەکان چارەسەری هەنووکەییان بۆ کرا، وە چوونە ماڵەوە و لەوە زیاتر بەدوا داچوون بۆ نەخۆشییەکە نەکرا و هۆکاری تووشبوونەکە بە نەزانراوی مایەوە؟ دەبینین لە وولاتە پێشکەوتووەکان دەگەڵ ئەوەی چاودێری تەندروستی تۆکمە لە سەر بازاڕەکان هەیە بەڵام لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٤٨٠٠٠) چل و هەشت هەزار حالەتی تووشبوون بە نەخۆشی (ژەهراوییبوون بە خۆراک) هەیە، وە هەموو جار بەدوا داچوونی بۆ دەکەن و هۆکاری تووشبوون بە ژەهراوییبوونەکە دەدۆزرێتەوە؟!

لەوانە لە هەمووی گرنگتر، ئەوەیە کە: بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی دەبێت بەدوا داچوونی بەردەوامی بۆ ئەو شوێن و جێگایانە هەبێت و هەموو کارمەند و ئەو کرێکارانەی لەو جێگایانە کار دەکەن پشکنینیان بۆ بکرێت و چاودێرییان بکرێت، هەتا لەوە دڵنیا بینەوە کە: ئایا دەتوانن لەو چێشتخانە و دواکانی لەفە و گەس کار بکەن!؟ وە نەبێت هەر ئەوەندە بێت بەڵکو دەبێت لە هەمان کاتدا چاودێری ووردی هەموو چێشتخانەکان بکرێت بەتایبەت ئەو چێشتخانانەی کە لە شوێنە گەشتوگوزارییەکان هەن کە ژمارەیەکی زۆر خەڵکی سەردانییان دەکەن، وە بەدوا داچوون هەبێت.



سێکس لە کاتی دووگیانیدا



بە هۆی ئەو گۆڕانکارییانە ئەسلەجی و تونێکاری و لایەنی سۆزداری لە ژنان ڕوو دەدات، هەموو دەم ژن و مێرد زۆر پرسیاریان لە لا گەڵاڵە دەبێت. وە هەروەها دادەمێنن دەربارەی ئەوەی، کە: ئایا سێکس لە کاتی دووگیانی زەرەری بۆ سەر دووگیانی ژنەکە دەبێت یان نا؟ هەموو دەمیش، ئەو پرسیارانە لەوەوە بە بیریان دادێت و سەرهەڵدەدەن، کە: ئایا کرداری سێکس کردنەکە زیانی بۆ سەر کۆرپەکەی زگی دایکەکە دەبێت یان نابێت؟ وە هەروەها دەربارەی زەوق و حەزی ژنەکەش دەبێت، کە: بە هۆی دووگیانی گۆڕانی بە سەر دادێت.

لە کۆندا، هەموو ژن و مێردەکان وای بۆ دەچوون کە لە {شەش – هەشت} هەفتەی دوا دوایی دووگیانی لە سێکس کردن بە دوور بن بۆ ئەوەی دووگیانییەکە ماک و ئاڵۆزی، وەکو: هەوکردن و سەراو تەقین {Premature rapture of the membrane}ی لە سەر وەدیار نەکەوێت؟ دواتر، دەرکەوت کە: ئەو جۆرە ترسە هیچ مانایەکی نییە، وە بێ مانایە؟

لە دووگیانییەکی تەندروست، ئەوا: هیچ هۆکارێک نییە کە ژن و مێردەکە لە سێکس کردن خۆبپارێزن. خۆ گرتن و خۆ دوور خستنەوە لە سێکس کردن بە هۆی هەندێک هۆکاری نەخۆشییەوە دەبێت، کە: ئەگەر ژنەکە ئەو هۆکارانەی هەبوو نابێت سێکس لەگەڵ مێردەکەی بکات، ئەوانیش:

ا. مەترسی لە بار چوون .{Threatened Abortion}.

. دووگیان بوون بە دووانە یان سێیانە .{Multiple Pregnancy}

منداڵدانی شل {بە زمانی میللی، دەووترێت: ڕەحمی شلە = .{Incompetent Cervix}

پ. یەک لە ژنەکە یان پیاوەکە نەخۆشی گوازراوە بە ڕێگای سێکسی هەبێت .{Sexually transmitted infection}.

ج. پێشتر، لە بار چوونی منداڵی دوای ڕەحەت بوون هەبوو بێت .{Maternal history of miscarriage following orgasm}

ح. زۆر لە پزیشکان، سێکس لەو ژنانەش قەدەغە دەکەن کە ئاو دەبینن، وە لەوانەش کە منداڵبیان زوو دەبێت و پێش وەختە {Preterm Labor}.

+ گۆڕانکارییەکان لە کاتی دووگیانیدا: دایک کە دووگیانە بە کۆرپەکەی گۆڕانکاری ڕوو دەدات هەم لە ئارەزووی بۆ سێکس کردن، وە هەروەها لە شێوازی وەڵام دانەوەی بۆ سێکس کردن ئەمەش هەمووی بە هۆی ئەو ئازار و ئێشانەی کە لە کاتی دووگیانی بەرۆکی دەگرێت.

ا. لە یەکەم سێ مانگ: ژنەکە داهێزران و بێشنگ و تاقەت دەبێت، وە هێڵنج و ڕشانەوەی هەیە و ئارەزووی سێکس کردنی کەم دەکەنەوە، وە هەروەها ئازار و ژانی مەمک وا دەکات کە ژنەکە لە کاتی گرتنی مەمکی کەمتر لێی خۆش بێت.

ب.   له دووەم سێ مانگ: زۆر لەو نیشانە و ئاریشانەی کە لە یەکەم سێ مانگ تووشی دێن کەم دەبێتەوە و نامێنێت، وە بە هۆی ئەو خوێن تێزانەی کە لە حەوز ڕوو دەدات ژنەکە پتر و زووتر دەگاتە چێژ دیتن لە سێکس کردنەکە، وە تەنانەت زۆرتریش لە پێش دووگیانییەکە.

ت.   لە سێیەم سێ مانگی دووگیانی: دووبارە حەز و ئارەزووی سێکس کردنەکە لای ژنەکە کەم دەبێتەوە، وە کە ژنەکە بەرە بەرە بێ تاقەت دەبێت و داهێزران و ماندوو بوونی زۆر دەبێت. هەروەها بەین تەنگی و ئازاری بەستەرەکانی حەوز و زۆر میز کردن و قاچ ئێشان و کەم جوولانەوە ئارەزووی سێکس کردن کەم دەکەنەوە، وە تەنانەت چالاکی سێکس کردنیش کەم دەکەنەوە. هەر بۆیە: دەبێت ژن و مێردەکە هەوڵی خۆڕاهێنان بدەن، بەوەی کە وەزعیەت و باری سێکس کردنەکەیان بگۆڕن، بۆ نموونە: ئەگەر پیاوەکە پێشتر لە سەر ژنەکە بووە، ئەوا: هەنووکە بێتە تەنیشت ژنەکە یان ژنەکە لە سێکس کردنەکە بچێتە سەرەوە.

سێکس کردن بە تەنیا تێڕاکردن {گان کردن} نییە؟ زۆر لە حەز و ئارەزووە سێکسییەکانی ژنەکە بە لەباوەش گرتن و ڕاگووشین و ماچ کردن فەراهەم دەبێت. ئەو هەستە گەرمەی لە ژنەکە دروست دەبێت بەسە بۆ تەواو بوونی کرداری سێکس کردنەکە لە ژنەکە. حەز و ئارەزووی سێکس لە لای پیاوەکەش زۆر هۆکار کاردانەوەی لە سەر دەکەن لە کاتی دووگیانی، لەوانە:

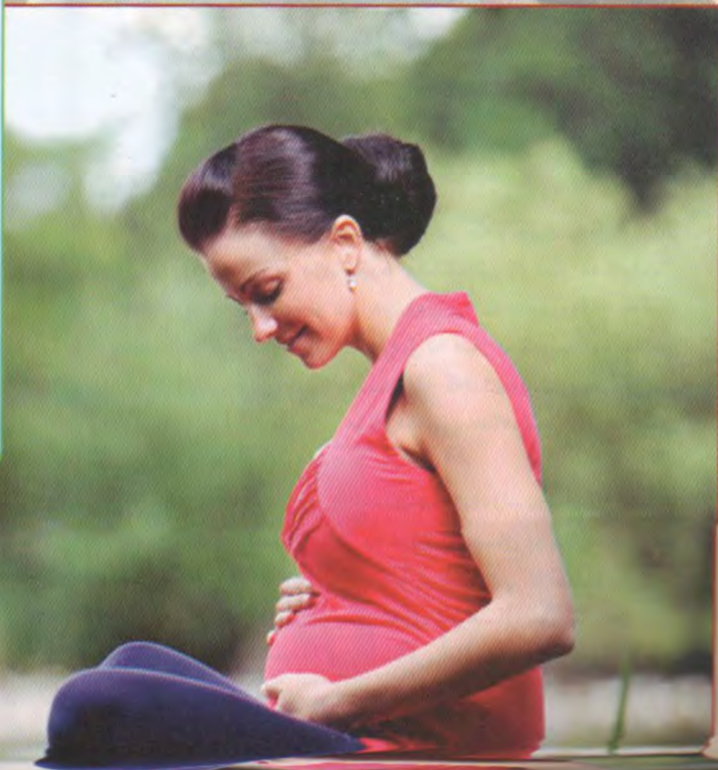
ا.   پەیوەندی نێوان ژن و مێردەکە پێش دووگیانی بوونی ژنەکە.

ب.   هەماهەنگ بوون و هەتا چەند قەبووڵ کردنی گۆڕانکارییەکان لە شێوە و شێواز و جەستەی ژنەکە لە لایەن ژنەکە و مێردەکەی لە کاتی دووگیانی.

ت.   بیرۆکەی ئەوەی کە لە بیریدا دروست دەبێت، وە ترس و ئاگا بوون لە سێکس کردن، کە: نەوەک ژن و کۆرپەکەی زگی ئازار بدەیت. ئەوجا، پیاوان یەک لە یەکیدی جوودایە، هەندەک لە پیاوان کە ژنەکەی دەبینێت دووگیانە لە خۆیەوە ئارەزوو و حەزی سێکس کردن بەرامبەر ژنەکە گۆڕانکاری بە سەر دادێت، وە خۆ وا ڕێک دەخەن کە نەوەک ئازار و زیانی پێ بگەیەنێت. هەندەکیدی لە پیاوانیش، کە: ژنەکەیان دووگیان دەبێت هەست بە خۆشی و پتەو بوونی پەیوەندییەکانیان دەکەن.

هەر دووک ژن و مێردەکە، دەبێت ئاگاداری ئەو گۆڕانکارییانە بێت کە لە کاتی دووگیانی ڕوو دەدات، وە بە هەند وەرگرتن و گرنگی لێک تێگەیشتنی هەردووکیان وا دەکات حەز و ئارەزووەکانی هەردووکیان لە ڕووی سێکسەوە فەراهەم بێت و خۆشی زۆرتر لەیەکدی ببینن، وە ژیانیان خۆشتر بێت و لێک تێگەیشتنی زیاتر لە نێوانیان هەبێت.





نەخۆشی ڕەبۆ



د.کامەران سەید مەحمود
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی حەساسییە و ڕەبۆ
بۆردی کوردستانی بۆ پسپۆڕییە پزیشکییەکان
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری



نەخۆشی ڕەبۆ، بریتی یە: لە تەسک بوونەوەی بۆڕییەکانی هەناسە کە دەبێتە دروست بوونی نیشانەکانی، وەک: کۆکە و تەنگە نەفەسی و سینگ توندی. هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ زیاد بوونی هەوکردن و هەستیاری بۆڕییەکانی هەناسە بۆ هۆکارەکانی دەرەوە، وەک: تۆز و خۆڵ و پیس بوونی ژینگە و هەوای سارد و دووکەڵی جگەرە , وە بۆ هۆکارەکانی هەستیاری، وەک: هەڵاڵەی گوڵ و دار و گژوگیا.

بڵاو بوونەوەی نەخۆشی ڕەبۆ:

نزیکەی (٣٠٠) ملیۆن کەس لە جیهاندا ئێستا تووشی نەخۆشی ڕەبۆ بوون، نزیکەی (١٥٪) منداڵ وە ١٠)٪-١٢ ٪) گەورە، لە کۆمەڵگا تووشی ئەم نەخۆشییە بوون. لە منداڵ کوڕ زیاتر لە کچ تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، وە لە گەورە ڕێژەکە یەکسانە.

نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ:

نیشانەکانی نەخۆشی ڕەبۆ، بریتی یە: لە تەنگەنەفەسی , کۆکە , سنگ توندی، ویزەویزی سنگ. ئەم نیشانانە بە شێوەیەکی کاتی نەوبە (نۆرە) یان بە بەردەوام دەبێت , نەخۆشەکە لە ئیش و کاری ڕۆژانەی دەکات، وە خەوی لێ دەپچڕێنی.

هۆکارەکانی نەخۆشی ڕەبۆ:

بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی ڕەبۆ هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری بۆماوەیی (جینی) و ژینگە.

١- هۆکاری بۆماوەیی (جینی): بریتی یە لە شێواندنێک لە نەخشەی جینەکان کە دەبێتە هۆی بە دیارکەوتنی یەکێک لە نەخۆشییەکانی هەستیاری، وەک: ڕەبۆ , هەستیاری لووت , هەستیاری پێست لە نەخۆشەکە یان لە کەسانێکی نزیکی نەخۆشەکە لە ناو یەک خێزاندا.

٢- هۆکارەکانی ژینگە و دەورووبەر: بریتین لە پیس بوونی ژینگە , هەوکردنی ڤایرۆسی کۆئەندامی هەناسە بەتایبەتی لە منداڵ. جۆری کار، هەندێ جار هۆکارێکە بۆ دروست بوونی نەخۆشی ڕەبۆ.

جۆرەکانی نەخۆشی ڕەبۆ:

بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشی ڕەبۆ بۆ دوو جۆر دابەش دەکرێت:

١- ڕەبۆی هەستیاری یان دەرەکی: ئەم جۆرە ڕەبۆیە زیاتر لە منداڵ ڕوودەدات بە دوو شێوە نیشانەکانی بە دیار دەکەوێت:

أ- ڕەبۆی هەستیاری بە شێوەی وەرزی: لەم جۆرەدا لە یەکێک لە وەرزەکانی ساڵ نیشانەکانی ڕەبۆ بە دیار دەکەوێت، وە هەندێ جار نیشانەکانی هەستیاری لووتیشی لە گەڵدا دەبێت، وەک: پژمین و ئاو لێهاتن و لووت گیران. هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ هەڵاڵەی گوڵ و گیا و دار.

ب- ڕەبۆی هەستیاری بە شێوەی بەردەوام بە درێژایی ساڵ: لەم جۆرە ڕەبۆیە نیشانەکانی بە درێژایی ساڵ بە دیاردەکەوێت، وە هەندێ جار نیشانەکانی هەستیاری لووتیشی لە گەڵدا دەبێت. هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ تۆزی ناو ماڵ , توێکڵی هەندێ گیانلەبەر، وەک: سەگ و پشیلە , جاڵجاڵۆکە و هەندێ لە کەڕووەکانی ناو ماڵ.

٢- ڕەبۆی ناوەوە یان ناهەستیاری: لەم جۆرەدا نیشانەکانی ڕەبۆ بە درێژایی ساڵ بە دیار دەکەوێت پەیوەندی نییە بە هۆکارە هەستیارەکان , بەڵکو پەیوەندی هەیە بە هەندێ هۆکاری هەوکردنی ڤایرۆسی یان هۆکارەکەی دیار نییە. ئەم جۆرە ڕەبۆیە زیاتر لە گەورە ڕوودەدات.

دەست نیشانکردنی نەخۆشی ڕەبۆ:

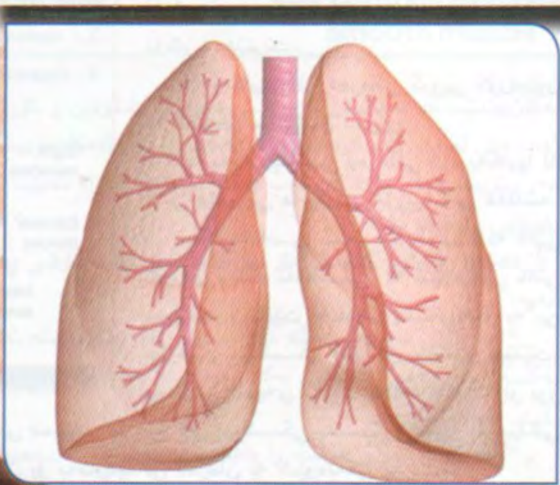
١- مێـژووی نەخۆشـییەکە و نیشـانەکانی، وەک: کۆکـە و تەنگەنەفەسی و سنگ توندی و ویزەویزی سنگ.

هەروەها پرسـیار کردن لـە هەبوونی نیشـانەکان، وەک: لە هەفتەیـەک چەند جار دەیگـرێ و چەند جار شـەوان خەوی لێ ناکەوێ، چەند جار ناتوانێ بچێتە کارەکەی.

٢- بەکارهێنانی ئامێری کار ئەندامی سییەکان کە لەم ڕێگایەوە دەتوانرێ ڕێژەی تەسکبوونەوەی بۆڕییەکانی هەناسە بزانرێ.

٣- تیشـکی سینی سنگ: هەرچەندە یارمەتییەکی تەواو نادات بۆ دەسـت نیشانکردنی نەخۆشی ڕەبۆ، بەڵام دەتوانرێت ماکەکانی بزانرێت وەک هەوکردنی سییەکان .

٤- پشـکنینی هەسـتیاری بۆ زانینـی هۆکارەکانـی ڕەبۆی هەستیاری ئەمەش لە ڕێگای پێست یان لە ناو خوێندا.



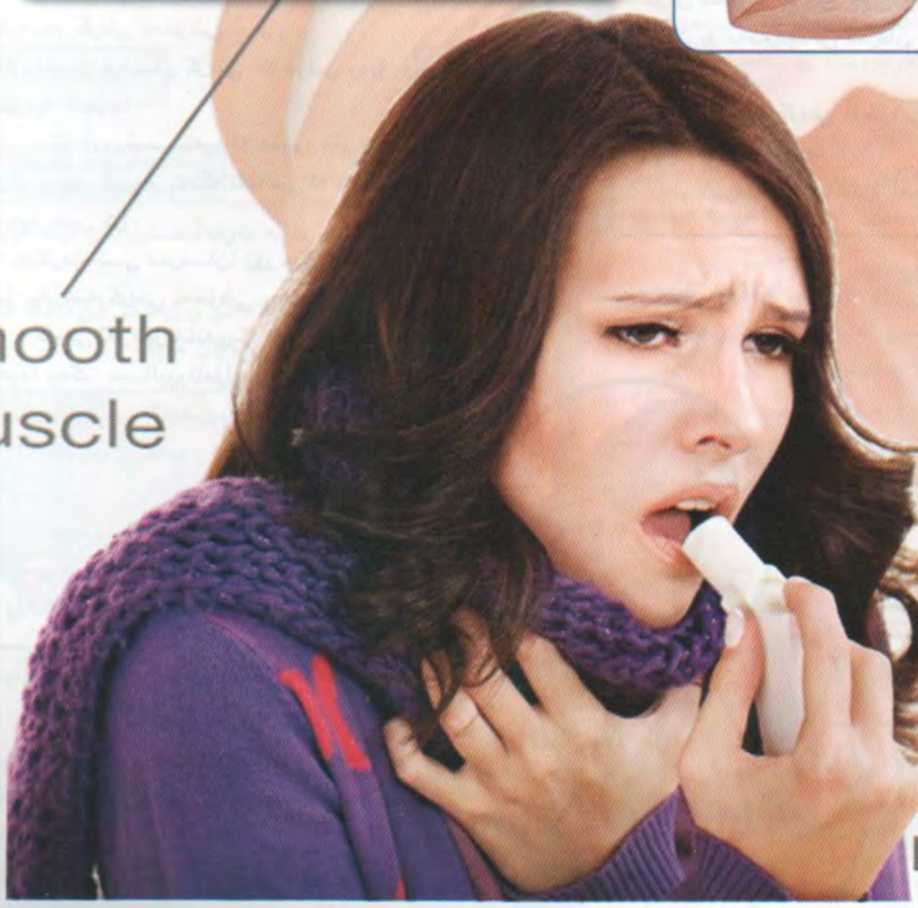
نەخۆشییە لە یەکچووەکان:

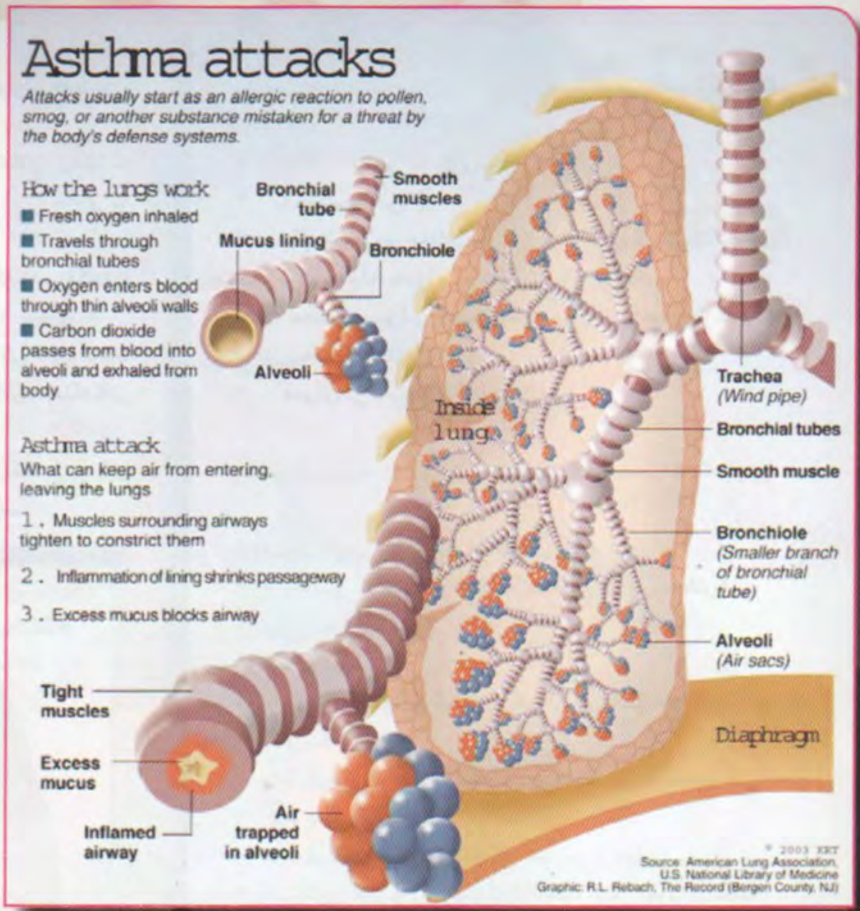
هەندێ نەخۆشـی هەن لـە ڕەبۆ دەچن دەبێ لـە ڕەبۆ جیا بکرێنەوە، وەک:

١- تەنگە نەفەسی بە هۆی جگەرە کێشان.
٢- نەخۆشییەکانی دڵ.
٣- گیرانی بۆڕی هەناسـە بە تەنی بچـووک، وەک: بەردی بچووک , نۆک , گوڵە بەڕۆژە بە تایبەتی لە منداڵدا.
٤- هەندێ نەخۆشی گەدە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی ترشەلۆک بۆ ناو بۆڕییەکانی هەناسە.
٥- هەوکردنی سییەکان.

هۆکارەکانی زیاد بوونی نەوبەی تەنگە نەفەسـی لە نەخۆشی ڕەبۆ:

١-وەرزش کردن بەتایبەتی لە کەشی سارد دا.
٢- هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە بە ڤایرۆس یان بەکتریا.
٣- پیس بوونی ژینگە.
٤- جگەرەکێشان.
٥- هەڵاڵـەی گـوڵ و گوڵزار و گیـاو دار بەتایبەتی لە وەرزی بەهار و هاویندا.
٦- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان، وەک: اندێراڵ , ئەسپرین.
٧- کەم بەکارهێنانی دەرمانی ڕەبۆ.
٨- هەندێ جۆری خواردن، وەک: ساردی و تیژی.
٩- هـۆکاری هۆڕمۆنی: وەک لە ئافرەتدا پێش خولی مانگانە , زیاد بوونی هۆڕمۆنی دەرەقی.





١٠- هۆکارەکانی دەروونی.

چارەسەر کردنی نەخۆشی ڕەبۆ:

پاش دەست نیشـــان کردنی نەخۆشی ڕەبۆ چارەسەر کردنی، بەم شێوەیە دەبێت:

١- خۆ دوورخســـتنەوە لە هەموو ئەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی نەوبەی تەنگە نەفەسی لە نەخۆشی ڕەبۆ، هەروەک لە پێشەوە باس کرا.

٢- بەکارهێنانـــی دەرمـــان: زۆر جۆری دەرمان هەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی ڕەبۆ، وەک:

١- گرووپی ئەو دەرمانانەی کە بۆڕییەکانی هەوا دەکەنەوە، وەک: ســـالبیوتامۆل، وە ڤێنتۆلینیشی پێ دەووترێ. وە ســـیۆفیلین یان ئەمینۆفلین، ئەم گرووپە لە شـــێوەی حەب , شـــروب , دەرزی، وە پەمپ هەیە.

٢- گرووپـــی کۆرتیـــزۆن کـــە هـــەو کردنی بەردەوامـــی بۆڕییەکانی هەناســـە کپ دەکات. ئەم گروپە ڕۆلێکی ســـەرەکی هەیە لە چارەسەر کردنی نەخۆشـــی ڕەبۆ، وە ئەم گرووپە لە شێوەی حەب , شروب , دەرزی، وە پەمپ هەیە.

٣- گرووپـــی دژە بەکتریایـــەکان: وەک ئەمۆکســـیل , ارسرۆمایســـین هەندێکـــی تر. ئەم گرووپە لـــە کاتی هەوکردنـــی بۆڕییەکانی هەوا بە بەکتریا بەکار دەهێنرێت.

چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە:

بەکارهێنانـــی دەرمان لە نەخۆشـــی ڕەبۆ دەوەســـتێتە ســـەر جۆری نیشـــانەکانی بە شـــێوەی کلینیکی، واتە: تەنگە نەفەســـی بە شێوەی نەوبە یان بە بەردەوامی، وە دەبێ لە ژێر چاودێری پزیشـــک بێت. نابێت سەریەخۆ لەلایەن نەخۆش بەکاریهێنرێت.

- چارەســـەرکردنی تەنگە نەفەسی ڕەبۆ بە شێوەی نەوبە:

أ- هێـــور کردنـــەوەی نەخـــۆش، وەک: پاڵپشتێک بۆ باری دەروونی.

ب- پێدانی ئۆکسجین بە شێوەی ماسک.

ج- بەکار هێنانی دەرمان، وەک: ڤنتۆلین لە شـــێوەی پەمپ یان بـــە ئامێری نێبیولایزر بەکار دەهێنرێت.

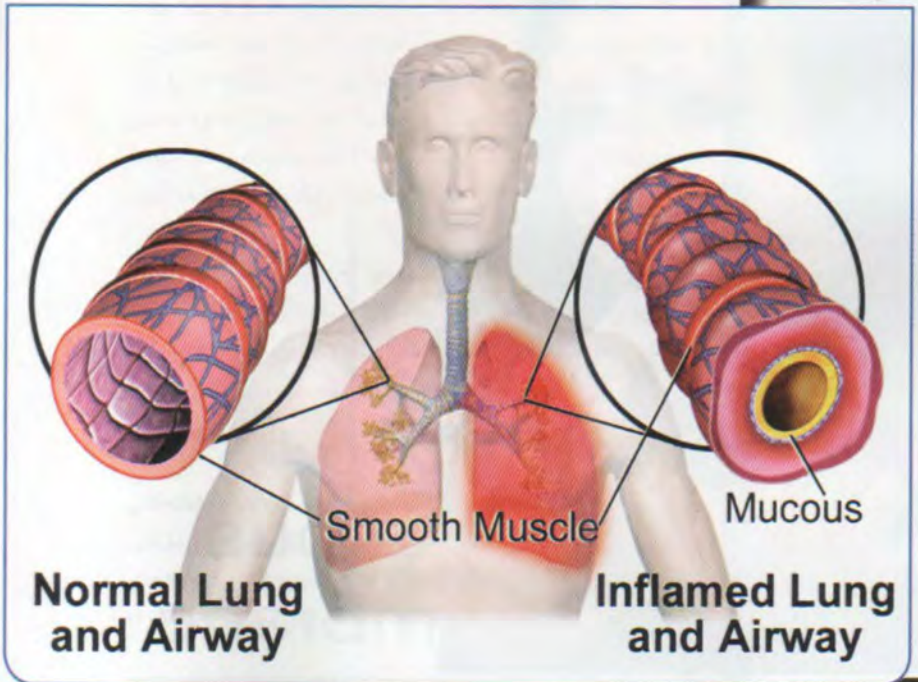
د- بەکارهێنانی دەرمانی گروپی کۆرتیزۆن بە شێوەی حەب یان دەرزی.

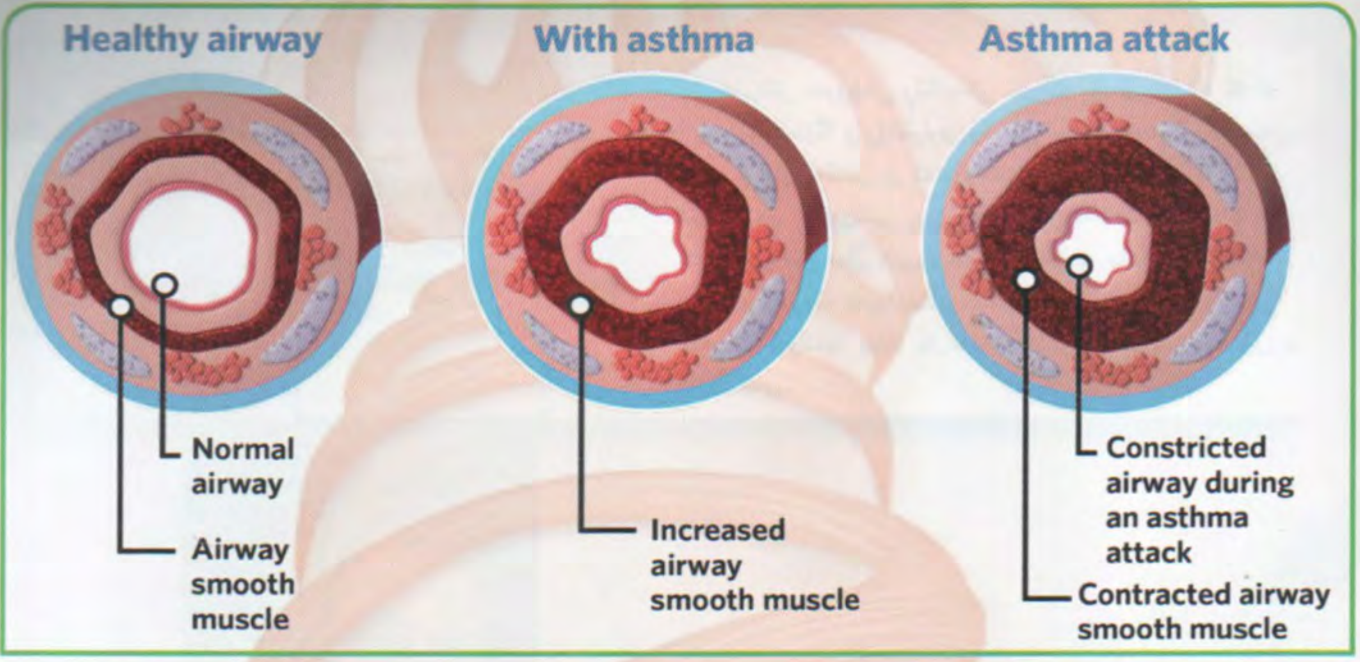
ه- بەکارهێنانـــی دەرمانی دژە بەکتریا لە کاتی هەبوونی هەوکردنی بۆڕییەکانی هەناسە.

بەکارهێنانـــی ئـــەم دەرمانانـــە لە کاتی نەوبەی تەنگە نەفەســـی بە شێوەیەکی کاتی دەبێـــت و نابێت نەخۆش ســـەریەخۆ بە بێ چاودێری پزیشـــکی پســـپۆر بەکاری بهێنێت. وە کاتی نەوبەی تەنگە نەفەسیەکە تەواو بوو نەخۆش دەبێت بچێتەوە لای پزیشـــکی پســـپۆری خۆی بۆ پێدانی ڕێنمایی بۆ بەکارهێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەردەوام.

- چارەســـەرکردنی نەخۆشی ڕەبۆ کە تەنگە نەفەسییەکەی بە شێوەی بەردەوام هەیە:

لەم شێوەیەدا وا باشترە نەخۆش دەرمانەکان بەشێوەی پەمپ





بەکاربهێنێت کە ئەمانیش گرووپــی دەرمانی ڤنتولین و کۆرتیزۆنە ئەمــەش لە بەر کەم کردنەوەی ماکەکانــی دەرمانەکانە، وە ئەگەر هەر پێویســتیش بێت کە حەب بەکار بهێنێت، ئەوا: دەبێت لە ژێر ڕێنمایی پزیشک بێت .

هەندێ ڕێنمایی گشــتی بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە:

١- لە کاتی نەوبەی تەنگە نەفەســی ڕەبۆ پێویســتە نەخۆش یەکــەم جار پەمپی ڤنتولین بەکار بهێنێــت کە ڕەنگەکەی زۆربەی زۆری شینە.

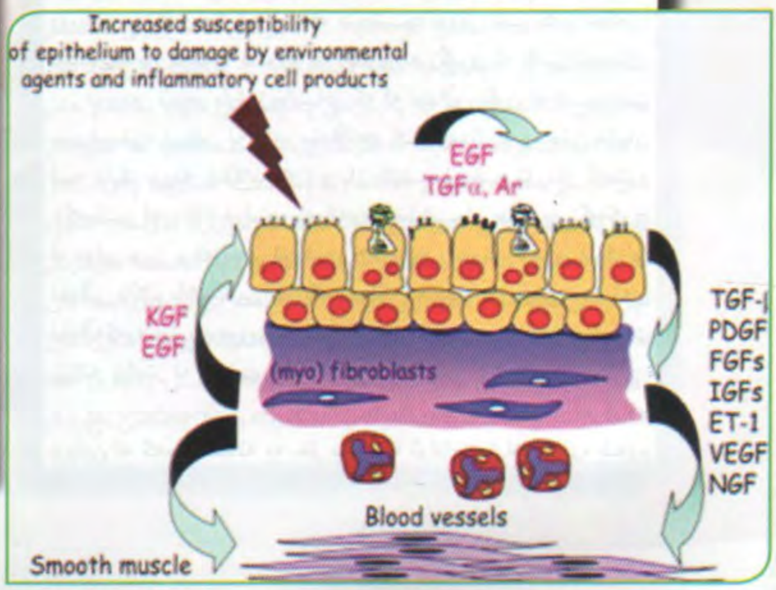
٢- لە کاتی تۆز و خۆڵدا، وا باشترە نەخۆش لە ماڵ دەرنەچێ، وە کەمامە بەکاربهێنێت لە کاتی دەرچووندا، وە پەمپی ڤنتولین لە گەڵ خۆی هەڵبگرێ.

٣- ســەر بە خۆ هیــچ دەرمانێکی ڕەبۆ بــەکار نەهێنیت بە تایبەتی گروپی دەرمانی کورتیزۆنەکان.

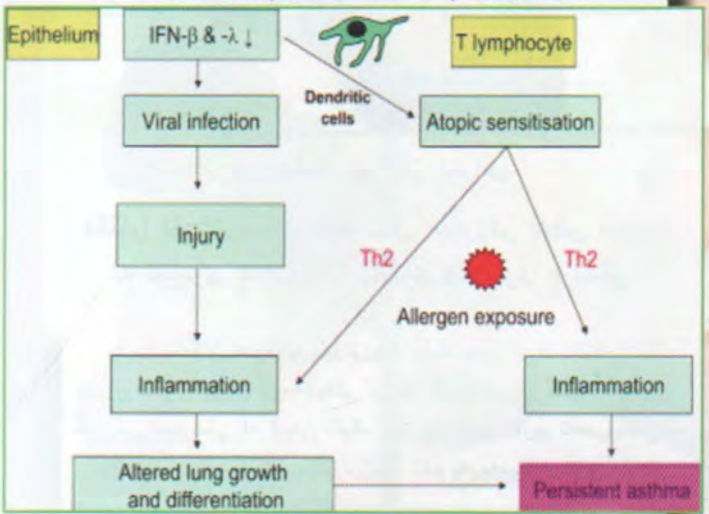
٤- زۆر بەکارهێنانی کورتیــزۆن هەندێ ماکی بە دواوەیە، وەک:

زیاد بوونی پاڵەپستۆی خوێن , دروستبوونی نەخۆشی شەکرە , لاواز بوونی ئێســک , بریندار بوونــی گەدەو دوانزە گرێ بەتایبەتی ئەگەر بەبێ ڕێنمایی پزیشک بەکار بهێنرێت.

چۆنیەتی ڕوودانی هەوکردنی بەردەوامی ڕەبۆ:



١- بریندار بوونی ڕووکەشە شانەی بۆڕییەکانی هەوا.



٢- بەشــدار بوونــی خانە بەرهەڵســتییەکان لــە هەوکردنی بەردەوامی بۆڕییەکانی هەوا.

لە گەڵ ڕێزمدا هیوای ســەلامەتی و ژیانێکی بێ تەنگە نەفەسی بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە.



سەرچاوەکان:

1-Harrison, s principles of Internal Medicine 18th , ed.2012

2-Davidson, s principles and practice of Medicine 21st ed. 2014

بەربەستەکانی شیردانی سروشتی

شیردانی سروشتی ڕێگایەکی خۆراک پێدانی منداڵە کە لە لایەن زۆر دەزگا و ڕێکخراوی زانستی جیهانی جەختی لە سەر کراوە و سوودەکانی بۆ تەندروستی هەردوو منداڵ و دایک دەگەڕێتەوە و قورئانی پیرۆزیش دایکان ئامۆژگاری دەکات کە ماوەی دوو ساڵ شیری خۆیان بدەن بە منداڵ. لەم بابەتە دەمەوێ باس لە بەربەست و ڕێگرییەکانی شیردانی سروشتی بکەم کە لەوانەیە بهێنە بەردەم دایک بۆ پێدانی شیری خۆی بە منداڵەکەی.



د. حمدیە میرخان پیرانی
دکتۆرا لە پەرستاری ئافرەتان، سەرۆکی بەشی مامانی لە کۆلیژی پەرستاری/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

بەربەستەکان لە وانەیە بایۆلۆژیک (زیندەوەرزانی)، سایکۆلۆژیک (دەروونی)، یان کۆمەڵایەتی بن کە کاریگەرن لە سەر بڕیاری شیردانی سروشتی لە لایەن دایک یان چاودێری کاری تەندروستی.

ا. بەربەستەکانی بایۆلۆژیک: ئەم بەربەستانە خۆی دابەش بە دوو جۆر دەبێت:

یەک: بەربەستەکانی پەیوەندار بە دایک و منداڵ. بەربەستەکانی پەیوەندار بە دایک بریتین لە کێشەکانی جەستەیی، هەبوونی نەخۆشی، فاکتەرەکانی هۆرمونی، وە یان نەخۆشییە دەروونییەکان. کەمی دروست بوونی شیر بۆ زۆر فاکتەر دەگەڕێتەوە، کە: بریتین لە نەبوونی شانەی تەواو لە مەمک، جۆری خۆراکی دایک، نەخۆشی، ماندووبوون، فاکتەرە دەروونییەکان، دەرمان و جگەرەکێشان. ئەگەر ئەم کێشانەش هۆکار نەبن لەوانەیە هۆی ئەمە تێکچوونی باڵانسی هۆرمونەکان لە لەشدا بێت. کەمی ئاستی هۆرمونی پرۆلاکتین (هۆرمونی بەرپرسی دروستکردنی شیر لە جەستە) دەبێتە هۆی کەمی دروست بوونی شیر و کەمی یان نەبوونی هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین دەبێتە هۆی لاوازی کاریگەری مژینی منداڵ لە دەردانی شیر لە مەمک. تووشبوون به نەخۆشیە دەروونیەکان لە کاتی دوای منداڵبوون زیادترە. ئەو دایکانەی تووشی خەمووکی دەبن زیادتر کێشەیان هەیە لە گەڵ شیردان.

نەشتەرگەری مەمک بە هەر هۆیەک کە دەبێتە هۆی دەستکاری شانەی مەمک کاریگەری هەیە لە سەر شیردان و لە هەندێک کاتدا ڕێگرە لە شیردان بە تەواوەتی. گۆی مەمک ئەگەر تەخت بێت یان بۆ لای ژوورەوە چوو بێت کە شیردان زور سەخت دەکات منداڵ ناتوانێت مەمکەکە بمژێت. لە گۆی مەمکی هەستیار کاتی دەست پێکردنی شیردان ژانێکی زۆر هەیە و شیردان بۆ دایک ئەزموونێکی ناخۆش دەبێت. زۆر جار ئەم ژانە لە بەر لێنەخێوانی دەمی منداڵ بە تەواوی لە مەمکی دایکەکە دەبێت ناوچەی قاوەیی مەمک هەموو لە ناو دەمی منداڵ بێت لە کاتی مژیندا نەک تەنها سەری گۆی مەمک.

بەکارهێنانی حەبی دژە زگپڕی لە کاتی شیرداندا دەبێت بە وریایی بە کار بهێنرێت چونکە دروست بوونی شیر کەم دەکەن، ئێستا حەبی تایبەت هاتووە بۆ ڕێگری لە زگپڕی لە کاتی شیردان.

دووەم: ئەو بارۆدۆخانەی کە لە منداڵ ڕێگرن لە شیردانی سروشتی، بریتین لە: ئەو منداڵانەی کە زووتر لە وەختی خۆیان لە دایک بوونە (ناکامەکان) و یان کێشیان لە نۆڕماڵ کەمترە (کەمتر لە ٢٥٠٠ غرام)، ئەوانەی نەخۆشیان هەیە چ زگماک چ لە دوای بوون و ئەوانەی تووشی زەردوویی بوونە. شیری دایک بۆ منداڵی ناکام باشترین خۆراکە چونکە بە پێی پێویستی جەستەی منداڵەکەیە. بۆ زەردوویی شیردانی سروشتی زۆر باشە و دەبێت ڕۆژانە زیادتر لە هەشت جار شیری پێ بدرێت.

ب. بەربەستەکانی سایکۆلۆژی: بە پێی لێکۆلینەوەیەک کە کراوە بریتین لە کەمی متمانە بە خۆ بوون لە توانای پێدانی شیر، شەرم



Correct Infant Latch-on Position

کردن لە پێدانی شیر لە پێش چاوی خەلکی تر، کەمی ئازادی دایک بۆ چوونە سەر کار یان قوتابخانە یان چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، گۆڕانکاری لە ڕێرەوی نۆڕماڵی خواردن لە بەر شیردان، کاریگەری بنەماڵە و هاوڕێکان بەتایبەت ئەوانەی کاریگەری نەرێنیان هەیە و ترس و ترسی تێکچوونی جەستە و جوانی لەش لە بەر شیردان.

ج. بەربەستەکانی کۆمەڵایەتی: بریتین لە نەبوونی کەسی پاڵپشتیکەر بۆ دایک و بە هەلە تێگەیشتن لە چەمکەکانی شیردان. هەبوونی کەسێک کە بە بەرەوامی پاڵپشتی دایک بکات و هانی بدات بۆ شیردان یەکێک لە گرنگترین ئەو شتانەیە کە شیردانی سروشتی سەرکەوتوو دەکات. ئەم کەسە دەکرێت پەرستار، ڕاوێژکاری شیردانی سروشتی، ئەندامێک لە خێزان، هاوسەر، هاوڕێ یان کەسێک کە بۆ دایک زۆر گرنگە. کاری ئەم کەسە فێرکردنی چۆنیەتی شیردان و هاوکاری کردنی دایکە لە لا بردنی بەربەستەکان، هەبوونی ئەم کەسە بە تایبەت بۆ ئەو دایکانەی کە هەرزەکارن زۆر گرنگە. بەربەستی تری کۆمەڵایەتی هەبوونی زانیاری هەلە سەبارەت بە شیردانەکە لەوانەیە دەگەڕێتەوە بۆ بیستنی چیرۆکی سەرنەکەوتووی دایکانی تر و گرفتەکانیان لە کاتی شیردان بێت یا خود ترس لە تێکچوونی شێوەی مەمک کە بۆ ئافرەتان گرنگە. زۆردایک وادەزانن ناتوانن حەبی ڕێگری لە زگپڕی بخۆن لە بەر ئەوە دەست لە شیردانی سروشتی دەکێشن.

د. بەربەستیتر: لە بەربەستەکانیتری شیردان نەبوونی سیاسەتی هاوکاری و پاڵپشتی کردنی دایکانە لە نەخۆشخانەکان و بنکە تەندروستییەکان کاتێک دایک منداڵی دەبێت و یان لە کاتی سگپڕی یان دوای منداڵبوون سەردانی بنکەی تەندروستی دەکات بۆ چاودێری کردن.

پەرستاران دەتوانن ڕۆڵێکی زۆر کاریگەرانە لەم بوارەدا ببینن بۆ ئەوەی فێری دایک بکەن کە شیردانی سروشتی چ سوودێکی هەیە و تەکنیکەکە چۆن ئەنجام دەدرێت و بەربەستەکان دیاری بکات و یارمەتی دایک بدات کە گرفتەکانی چارەسەر بکات و پشتیوان و پاڵپشتی کاری دایکان بن تاکو شیردانێکی درێژخایەن و سەرکەوتوویان هەبێت و سەلامەتی زیادتر بۆ نەوەی دوا ڕۆژ دابین بکەن.

پانێڵی جگەر

Liver Panel

وەرگێڕانی: هیوا سالح ئەحمەد

سلێمانی . تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا . تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

ئەم شیکارە بەم ناوانەیش ناودەبرێ: شیکاری فرمانەکانی جگەر (Liver Function Test)، ناوە فەرمیەکەیشی: (Hepatic Function Panel). بەم شیکارانەی لای خوارەوە پەیوەستە: ALT, ALP, AST, Bilirubin, Albumin, Total Protein, GGT, PT, LDH, CMP, Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C, Emergency and Overdose Drug Testing, Ethanol, ANA, ASMA, Drugs of Abuse Testing, Copper, Ceruloplasmin, DCP, AFP Tumor Markers, Alpha-1 Antitrypsin, Acetaminophen, Ammonia).

ئەم شیکارە بۆ چییە؟ ئەم شیکارە بۆ سکرین و دۆزینەوەو هەڵسەنگاندن و چاودێری کردنی هەوکردنی توند یان درێژخایەنی جگەر (hepatitis) و نەخۆشییەکانی جگەر و تێکچوونی جگەرە.

کەی ئەم شیکارە بکرێ؟ هەر کاتێ مەترسی زامداری جگەر لە گۆڕێدا هەبوو، یان دەرمانێکتان خوارد بوو کار لە جگەر بکات، یان نیشانەگەلێکتان پێوە دیار بوو پێوەندی بە تێکچوونی جگەرەوە هەبێت، وەک: زەردوویی. ناوبەناو بۆ هەڵسەنگاندنی هەوکردنی جگەر ئەم شیکارە پێویست دەبێت.

نموونەی پێویست: کەمێ لە نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت.

چۆن بۆ شیکار ئامادە دەبێت؟ مەرجە پێش وادەی وەرگرتنی نموونەی خوێن بۆ ئەم شیکارە، نەخۆش ڕێنوێنی بکرێت لەشەوەوە خۆی لە خواردن پاراست بێت و تەنها ئاو بخواتەوە، پێڕەوی لە هەر ڕێنماییەک بکەن پێتانی دەدەن.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟ پانێڵی جگەر کۆمەڵێک شیکارە بە مەبەستی دۆزینەوە و هەڵسەنگاندن و چاودێری کردنی نەخۆشیو زامداری جگەر دەکرێن. جگەر یەکێکە لە گەورەترین ئەندامی لەشە کەوتووەتە لای سەرووی دەستە ڕاستی ناوسک بە تەنیشتی نزمترین پەراسووی سنگ. فرمانی جگەر میتابۆلیزەکردن و نەهێشتنی ژەهر (detoxifies)ی دەرمان و ماددەی زیان بەخشە لە لەشدا. فاکتەرەکانی مەیینی خوێن و پرۆتین و ئەنزیم بەرهەم دەهێنێت، بۆ هاوسەنگ ڕاگرتنی هۆرمۆن یاریدەدەرە، ڤیتامین و کانزاکان لای خۆی گل دەداتەوە. هەروەها ترشی زراو (Bile) بەرهەم دەهێنێت، ڕاستەوخۆ لە ڕێی جۆگەیەکەوە دەڕژێتە ناو ڕیخۆڵە باریکە و یاریدەی هەرسکردنی چەوری دەدات، یان لە تورەکەی زراودا دەمێنێتەوە و خەست دەبێتەوە تا لە دواتر بەکار بێت. جگەر دووچاری چەندین جۆری نەخۆشی و هەوکردنی توند و درێژخایەن دەبێتەوە. دەبێتە مایەی هەوکردن (hepatitis) و ریشاڵ ڕیشاڵ و قەڵشتبوونی جگەر (cirrhosis)، گیرانی جۆگەی زراو، لووی جگەر (liver tumors). پەککەوتنی جگەر و مەی و دەرمان، هێندێ جۆری دەرمانی گیایی مایەی هەڕەشەن، پێدەچێت پێش دەرکەوتنی نیشانەگەلی، وەک: زەردوویی، ڕەنگی تێری میز، ڕەنگی کاڵی پیسایی، خووروویی بەر لە میزکردن، دڵ تێکهەڵاتن، ماندوێتی، سکچوون، دابەزینی ناڕۆشنی کێشی لەش، جگەر تێک بچێت یان دۆزینەوەی زووی نەخۆشی زۆر گرنگە تا زیانەکانی کەم بکرێتەوە و پارێزگاری لە فرمانەکانی جگەر بکرێت. پانێڵی جگەر بڕی هەر یەک لەو ئەنزیم و پرۆتین و ماددانە دەپێوێت کە جگەر بەرهەمیان دەهێنێت یان دەریان دەدات، زامداری جگەر کار دەکاتە سەریان. هێندێکیان لە خانەی برینداری جگەرەوە دەردەچن، بەشێکیشیان ڕەنگدانەوەی دابەزینی توانی جگەرە بۆ ڕایی کردنی یەکێک یان زیاتری فرمانەکانی. ئەم شیکارانە بە دووبارە کردنەوەیان دیمەنێکی باری لەشساخیی جگەر دەخەنە بەرچاوان. بەڵگەی زامدارییەکی شاراوەی توندی جگەرن، گۆڕانی باری جگەر بە درێژایی ماوەی نەخۆشی و (starting place) بۆ چەند شیکاری نەخۆشی زیاتر. بە شێوەیەکی ئاسایی ئەم پانێلە چەند شیکار دەگرێتەوە، هاوکات پێکەوە بۆ هەمان نموونەی خوێنی نەخۆش دەکرێن، ئەمانەن:

* **Alanine aminotransferase (ALT):** بەشێوەیەکی سەرەکی ئەم ئەنزیمە وا لە جگەردایە، باشترین شیکاری هەوکردنی جگەرە.
* **Alkaline phosphatase (ALP):** ئەم ئەنزیمە بە جۆگەی زراوەوە پەیوەستە، بەڵام ئێسک، ڕیخۆڵە بەرهەمی دەهێنن، ماوەی دووگیانیش لە وێڵداش (placenta)دا بەرهەم دێت. زۆرجار بە گیرانی جۆگەی زراو بڕەکەی زیاد دەکات.
* **Aspartate aminotransferase (AST):** ئەم ئەنزیمە لە جگەر و چەند ئەندامی دیکەی لەش بەتایبەتی ماسولکەی دڵ و ماسولکەکانی دیکەی لەشدا هەن.
* **Bilirubin:** دوو جۆری جیاوازی شیکاری بیلیرووبین پێکەوە دەکرێن بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش دووچاری زەردوویی بوو بێت، بیلیرووبینی تەواوەتی: هەموو بیلیرووبینی ناو خوێن دەپێوێت، بیلیرووبینی ڕاستەوخۆ: بیلیرووبینی پەیوەست (conjugate)، (لەگەڵ هەر ئاوێتەیەکی دیکەدا یەکی گرتبێت) کە لە جگەردا هەیە.
* **Albumin:** بڕی پرۆتینی سەرەکی دەپێوێت کە جگەر بەرهەمی دەهێنێت. ئاستەکەی دەکەوێتە بەر کاریگەری فرمانی جگەر و گورچیلە و کەمی بەرهەمهێنانی یان بەفیڕۆ چوونی زۆری ئەم پرۆتینە.
* **Total protein (TP):** بڕی هەموو پرۆتینی لەش و ئەلبوومینی خوێن دەپێوێت، بە دژە تەنەکانەوە (antibodies) کە بۆ دژایەتی هەوکردن بەرهەم هاتووە.

بەپشت بەستن بە پزیشک و تاقیگە، شیکاری دیکەیش هەن لەم پانێلەدا هەن، لەوانە:

* **Gamma-glutamyl transferase (GGT):** ئەنزیمێکی دیکەیە و بەشێوەیەکی سەرەکی لە خانەکانی جگەردا هەیە.



* (LDH (Lactate dehydrogenase: ئـەم ئەنزیمە لە خانە زامدارەکانی لەشــەوە دەردەچێت، لە خانەکانی سەرانسەری لەشدا هەیە.

* (PT) Prothrombin time: جگــەر پرۆتین بەرهەم دەهێنێت کە بۆ مەیینی خوێن بەکار دێ. بەم شــیکارە فرمانی مەیین دەپێورێت، ئەگەر نائاسایش بوو بەڵگەی زامداری جگەرە.

چۆن نموونەی خوێن بۆ شــیکار وەردەگیرێت؟ کەمێ لە نموونەی خوێن بە سرنجێک لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت.

هیچ ئامادەکارییەک بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی شــیکار پێویســت دەبێــت؟ هێندێ شــیکاری ئەم پانێڵە پێویســت دەکات نەخۆش بە درێژایی شــەو نانی نەخواردبێت، تەنها ئاوی خواردبێتەوە. پێڕەوی لە هەر ڕێنوێنییەک بکە کە پێتانی دەدەن.

شیکار:

چۆن ئەم شیکارە بەکاردێت؟ پێدەچێت پانێڵی جگەر بۆ سکرینی نەخۆشییەکانی جگەر بەکار بێت، بەتایبەتی ئەگەر کەسێک دووچاری بارێک بووبێتەوە و بۆ چارەســەر دەرمــان وەربگرێت و کار لە جگەر بکات. زۆرجــار وەک بەشــێکی چاودێری کردنی باری تەندروســتی (بەگشــتی)و بــۆ ســکرینێکی ڕۆتینی پەنــا دەبرێتە بــەر پانێڵی سـەرلەبەری میتابۆلیــزم (comprehensive metabolic panel (CMP) لەوانەیــە لە بــری پانێڵی جگــەر داوا بکرێت، ئەم کۆمەڵە شــیکارە زۆر لە شــیکارەکانی پانێڵــی جگەری تێدایە، ســەرباری شــیکاری دیکە کە ئەندام و سیســتمی دیکەی لەش هەڵ دەســەنگێنێت. پێدەچێت یەکێ یان زیاتر لە شــیکارەکانی پانێڵی جگەر بۆ دەستنیشــانی نەخۆشــییەکانی جگەر بــەکار بێت، ئەگەر نەخۆش نیشانە گەلێکی پێوە دیاربێت بەڵگەی پەککەوتنی فرمانەکانی جگەر بن. کەسەکە حاڵەتەکەی زانراو بوو یان جگەری نەخۆش هەبوو، ئەو کاتە پێویســت دەکات بخرێتەر بەر شــیکاری خوێن تا چاودێری باری جگەری بکرێت، کارایی هەر چارەســەرێکی نەخۆشــییەکە هەڵ بسەنگێندرێت. بۆ نموونە زنجیرەیەک شیکاری بیلیرووبین بۆ چاودێری کردنی زەردوویی ساوای تازە لەدایکبوو بکرێت لەوانەیە پێویست بێت. ئەنجامی نائاسایی شیکاری پانێڵی جگەر لەوانەیە دەست بەجێ یەکێ یان زیاتری شــیکارەکان یان تــەواوی پانێڵەکە دووپات بکرێتەوە، تا ببینین ئەگەر چوونە ســەر یان دابەزینی ئەنجامی شــیکارەکان هەروا درێژەی کێشاوە و/یان بەڵگەی پێویستی شیکاری دیکەی سەربارە تا دەست نیشانی حاڵەتی پەککەوتنی فرمانەکانی جگەری پێ بکرێت.

کــەی پێویســت بــەم پانێڵە دەبێت؟ کاتێ کەســێ مەترســی پەککەوتنــی جگەری لێ بکرێت پێدەچێــت پانێڵی جگەر، یەکێ یان زیاتری شیکارەکانی پێویست بکات. لەوانە چەند نموونە:

* ئەو کەســانەی دەرمانێــک دەخۆن بۆی هەیە خــراپ کار لە جگەری بکات.

* مەیخــۆر و بــادە نۆشــی قــورس (heavy drinkers) دەخۆنەوە.

* ئەو کەسانەی لە ژیانیاندا دووچاری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر

جۆری نەخۆشی جگەر	Bilirubin	AST&ALT	ALP	Albumin	PT
تێکچوونی تووندی جگەر بۆ نموونە لە هەوکردن یا ژەهراوی بوون یا دەرمان ...	ئاساییە یا عادەتەن دوای چوونەسەری (ALT, AST) زیاد دەکات	عادەتەن بەشێوەیەکی بەرچاو (ALT) دەچێتە سەر و لە (AST)یش بەرزترە	ئاساییە یا تەنها بەجۆرێکی مامناوەند زیاد دەکات	ئاساییە	عادەتەن ئاساییە
حاڵەتی درێژخایەنی هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر	ئاساییە یا زیاد دەکات	مام ناوەند دەچێتە سەر	ئاساییە یا کەمێ زیاد دەکات	ئاساییە	ئاساییە
هەوکردنی ئەلکهولیی جگەر	ئاساییە یا زیاد دەکات	(AST) مام ناوەند زیاد دەکات عادەتەن دووئەوەندەی ئاستی (ALT)ە	ئاساییە یا مام ناوەند زیاد دەکات	ئاساییە	ئاساییە
Cirrhosis	لەوانەیە بەرزتر بوو بەڵام ئەوە لە نەخۆشییەکەدا درەنگ وەخت ڕوو دەدات	عادەتەن (AST)لە (ALT) بەرزترە بەڵام ئاستەکانیان لە هی حاڵەتی ئەلکهوولی نزمترە	ئاساییە یا دەچێتە بان	ئاساییە یا دەچێتە بان	عادەتەن درێژدەکێشێت
Cholestasis گرتنی جۆگەی زراو	ئاسایی یا زیاد دەکات بە ئەندازەی گرتنی دەچێتەسەر	ئاسایی تا مام ناوەند دەچێتەسەر	زیاد دەکات، زۆرجار چوار ئەوەندەی باری ئاسایی دەبێت	عادەتەن ئاساییە بەڵام گەر نەخۆشییەکە	عادەتەن ئاساییە
شێرپەنجە کە بەرەو جگەر بڵاو هاویشت بێت (metastasized)	عادەتەن ئاساییە	ئاسایی یا کەمێ زیاد دەکات	عادەتەن بەشێوەیەکی بەرچاو دەچێتەسەر	ئاساییە	ئاساییە
شێرپەنجە لە بنەڕەتەوە لە جگەردا بووە (hepatocellular carcinoma, HCC)	لەوانەیە زیاد بکات، بەتایبەتی گەر نەخۆشییەکە پەرەی سەندبێت	(AST) لەچاو (ALT) بەرزترە بەڵام ئاستەکانی کەمترە لەچاو ئەلکهولیزم دا	ئاساییە یا زیاد دەکات	ئاساییە یا کەم دەکات	عادەتەن درێژخایەنە
Autoimmune	ئاساییە، یا زیاد دەکات	چوونەسەری مام ناوەند، عادەتەن (ALT) لەچاو (AST) بەرزترە	ئاساییە یا بەکەمی زیاد دەکات	عادەتەن کەم دەکات	ئاساییە

بوونەتەوە یان گوومانیان لێ دەکرێ دووچاری بن.

* تاکی هەر خێزانێک کە تیایاندا بێت دووچاری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر بوو بێتەوە.

* کەسانی قەڵەو، بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشی شەکرە و/یان فشاری خوێنیان هەیە.

لەوانەیە پانێڵی جگەر کاتێ پێویست بێت ئەگەر کەسێک نیشانەی نەخۆشییەکانی جگەریان پێوە دیار بێت. هەرچۆنێک بێت، زۆر لەو کەسانەی نەخۆشی جگەریان هەیە، بۆ ماوەی چەندین ساڵ هیچ نیشانەیەکیان پێوە دیار نییە یان نیشانەکانی توندن، لەو نیشانانە:

* لاوازی و ماندوێتی.
* ئارەزوو نەکردنی خواردن.
* بێزکردن و دڵ تێکهەڵاتن.
* زگ ئاوسان و ژانەسک.
* زەردوویی.
*ڕەنگی میزی تێرە، پیسایشی کاڵ و ڕوونە.
* خووروو.

عادەتەن، یەکجاری پانێڵی شیکاری جگەر بە تەنها بۆ دەست نیشانکردنی نەخۆشی بەکار نایەت، زۆرجار چەند جار و لە ماوەی چەند ڕۆژ یان هەفتەیەکدا پانێڵی جگەر پێویست دەبێت تا یاریدەمان بدات حاڵەتی نەخۆشیی جگەر بناسینەوە و توند و تیژییەکەیشی هەڵ بسەنگێنین. کاتێ نەخۆشیی جگەر دیاری دەکرێت، پێویست دەبێت بە پێی بنەمایەکی ڕێک و پێک بە درێژایی ئەو ماوەیە بە پانێڵی جگەر یان یەکێک لە شیکارەکانی چاودێری بکرێت، پێدەچێت بۆ چاودێری کردنی کارایی ئەو چارەسەرەی بۆ نەخۆشی جگەر دەکرێت پێویست بێت.

ئەنجامی شیکار چی دەگەیەنێت؟ پانێڵی جگەر دەستنیشانی حاڵەتێکی دیاری کراو ناکات، بەڵگەی هەبوونی کێشەیەکە لە جگەردا، لەو کەسانەدا کە نیشانەیەکی بەرچاوی هیچ فاکتەرێکی مەترسیان پێوەدیار نییە، ئەنجامی نائاسایی شیکاری جگەر لەوانەیە بەڵگەی زامداری کاتیی جگەر بێت یان ڕەنگدانەوەی هەندێ شتە و لە لایەکی دیکەی لەشدا ڕوودەدات، وەک: ماسولکەکانی پەیکەری لەش، پەنکریاس یان دڵ. هەروەها بەڵگەی پێشوەختی نەخۆشییەکانی جگەرەو پێویست بە شیکاری دیکەی زیاتر دەبێت، یان ئەوەتا ناوبەناو چاودێری بکرێ. واباوە ئەنجامی پانێڵی جگەر پێکەوە هەڵ دەسەنگێندرێن، چەندین ئەنجامی شیکار لە ماوەی چەند ڕۆژ یان هەفتەیەکدا بە زۆری پێکەوە هەڵ دەسەنگێندرێن تا دەست نیشانی باری نەخۆشەکەی پێ بکەین.

هەر کەسێک کۆمەڵێک ئەنجامی شیکاری هەن بە تێپەڕینی کات دەگۆڕێن، پزیشک دەکەوێتە تاوتوێ کردنی کۆمەڵێک ئەنجامی شیکاری جگەر تا لەبارەی هەر حاڵەتێکی نەزانراو کەڵکی لێ ببینێت. زۆرجار، پێویستی بە شیکاری زیاتر دەبێت، تا بزانێ چی بووەتە هۆی تێکچوون یان نەخۆشیی جگەر.

لەم خشتەیەی لای سەرەوە نموونەی چەند ئەنجامە پێکەوە خراونەتە بەرچاو کە لەوانەیە لە حاڵەتە جاشا هەڵنەگرەکانی نەخۆشییەکانی جگەردا بکەونە بەرچاو:

ئەگەر مرۆ دەرمانێکی خوارد بوو کە لەوانەیە کار لە جگەر بکات، ئەنجامی نائاسایی شیکار پێدەچێت پێویست بکات سەر لە نوێ چاو بە بڕی وەرگیراوی دەرمانەکەدا بخشێنرێتەوە یان دەرمانی دیکەی بخرێتە بەردەست. کاتێ مرۆ چاودێری نەخۆشیی جگەری دەکرێت، پزیشک سەر لە نوێ ئەنجامی شیکاری پانێڵی جگەر هەڵ دەسەنگێنێتەوە تا دەستنیشانی فرمانەکانی جگەر بکات یان ئەگەر تێکچوو بێت بەرەو خراپتر چووە یان چاک دەبێتەوە. بۆ نموونە: چوونە سەری بەهای بیلیرووبین، ئەلبوومین و/یان {{PT لەوانەیە بەڵگەی دارمانی فرمانەکانی جگەر بێت، کاتێ ئەنجامەکان جێگیرن یان بەرەو سارێژبوونەوە دەچن یان بەڵگەی باشبوونەوە و پارێزگاری کردنی فرمانەکانی جگەر بێت.

تاکە تاکەی شیکارەکان:

ALT) Alanine aminotransferase): زۆر جار بەرز بوونەوەی زۆری بەهای ئەم شیکارە لە هەوکردنی توندی جگەردا دەبینرێت، چوونە سەری مام ناوەندی بەهاکەیشی لە هەوکردنی درێژخایەنی جگەردا دەکەوێتە بەرچاو. ئەو نەخۆشانەی جۆگەی زراویان گیراوە، نەخۆشی ڕیشاڵ ڕیشاڵبوونی جگەر (cirrhosis)، شێرپەنجەی جگەر لەوانەیە بەهای ئەم شیکارە بەشێوەیەکی مام ناوەند بچێتە سەر یان لە سروشتییەوە زۆر نزیک بێت.

ALP) Alkaline phosphatase): لەوانەیە بەشێوەیەکی بەرچاو بچێتە سەر لە نەخۆشییەکانی گیرانی جۆگەی زراو، ڕیشاڵ ڕیشاڵبوونی جگەر، شێرپەنجەی جگەر، هەروەها لە نەخۆشییەکانی ئێسکیشدا.

AST) Aspartate aminotransferase): زۆرجار بەهای ئەم شیکارە لە نەخۆشیی هەوکردنی توندی جگەردا دەکەوێتە بەرچاو، لە نەخۆشیی ڕیشاڵ ڕیشاڵبوونی جگەردا لەوانەیە بەهاکەی سرووشتی بێت یان مام ناوەند بچێتە سەر. لە کاتی گیرانی جۆگەی زراو، ڕیشاڵ ڕیشاڵبوونی جگەر، شێرپەنجەی جگەردا پەیتی (AST) زۆر لە ئاسایی نزیکترە یان مامناوەند دەچێتە سەر. کاتێ جگەر بە

هۆی مەی خۆرییەوە تێک دەچێت، بەهای شیکاری (AST) زۆر لە بەهای (ALT) بەرزتر دەبێت (ئەم بارە لە چەند نەخۆشیی دیکەی جگەردا دەکەوێتە بەرچاو). دیسانەوە بەهای (AST) دوای تۆرە دڵێ بە زامدار بوونی ماسولکەکانی بەرز دەبێتەوە.

Bilirubin: بیلیروبین لە خوێندا بە بەرهەمهاتنی زۆری و ڕامالینیشی کەم بکات بەهاکەی زیاد دەکات، ئەمەیش بۆ گیرانی جۆگەی زراو یان هەبوونی کێشە لە پرۆسەی بەرهەمهاتنیدا، زۆر ئاساییە بەهاکەی لە خوێنی منداڵی تازە لەدایکبوو بەتایبەتی لە {١ تا ٣} ڕۆژی تەمەنیدا بەرز بێت.

Albumin: پەیتی ئەلبوومین لە نەخۆشییەکانی جگەردا ئاسایی دەبێت، لەوانەیشە لەبەر کەم بەرهەم هاتنی برەکەی کەم بکات.

(Total protein (TP: بڕی پرۆتینی تەواوەتی لە نەخۆشییەکانی جگەردا ئاسایی دەبێت.

(Gamma-glutamyl transferase (GGT: ئەم شیکارە لەوانەیە بۆ ناسینەوەی هۆکاری چوونە سەری بەهای (ALP) پشتی پێ ببەسترێت، بەهای هەر دوو شیکاری (ALP, GGT) لە نەخۆشییەکانی جگەر و گیرانی جۆگەی زراودا بەرز دەبنەوە بەڵام لە نەخۆشییەکانی ئێسکدا تەنها بەهای (ALP) زیاد دەکات. بەخواردنەوەی مەی و حاڵەتی وەک پەککەوتنی دڵ (congestive heart failure) بەهای (GGT) یش دەچێتە سەر.

(Lactate dehydrogenase (LDH: ئەم شیکارە نیشانەیەکی دەستنیشانکراوی تێکچوونی شانەکان نییە، عادەتەن لە زۆربەی نەخۆشییەکانی جگەردا بەهاکەی بەرز نابێتەوە بەڵام لە لووی جگەر و نەخۆشییە توندەکانیدا پێدەچێت بچێتە سەر. هەروەها لە چەند حاڵەتی دیکەدا زیاد دەکات کە هیچ کاریگەرییەکیان لە سەر جگەر نییە.

(Prothrombin time (PT: چوونە سەری بەهای ئەم شیکارە و درێژەکێشانی لە نەخۆشییەکانی جگەر، کێماسی ڤیتامین (د) (vitamin K deficiency)، خواردنی دەرمان بۆ کەم کردنەوەی مەترسیی خوێن مەیین، وەک: (warfarin) و کێماسی فاکتەرەکانی خوێن مەیین (coagulation factor deficiencies)دا دەکەونە بەرچاو.

هیچ شتێکی دیکە ماوە پێویست بکات بیزانم؟ پزیشک بۆ ناسینەوەی نەخۆشییەکانی جگەر، دەکەوێتە تاوتوێ کردنی ئەنجامی شیکاری پانێڵی جگەر، پێویستیش دەکات بەدووی شیکاری دیکەی وەک شیکاری ڤایرۆسیی هەوکردنی جگەر (hepatitis virus testing)ەوە بچێت، لەوانەیە پێویست بکات بایۆپسی جگەر وەربگیرێت تا/ و لە دەستنیشانکردنی ڕادەی تێکچوونی جگەر دڵنیا بینەوە.

پرسیاری باو:

١- بۆچی پزیشکەکەم لەبارەی هەر دەرمانێک خواردوومە و وەرمگرتووە زانیاری دەوێت؟

پزیشکەکەت دەیەوێ تەواوی هەموو ئەو دەرمانانەی وەرتان گرتووە هەڵ بسەنگێنێت، زۆر دەرمان بە بێ ڕەچەتەی پزیشک و خۆراکی تەواوکەر کاریگەریی پەنهانی لەسەر جگەر هەن. بڕی زیادەی دەرمان و/یان دابەزینی ئاستی میتابۆلیزەکردنی دەرمان و/یان کارلێکی دەرمان (لەوانە دەرمانی بێ ڕەچەتە وەرگیراو و خۆراکی تەواوکەر) لەوانەیە جگەر زامدار بکەن. بۆ نموونە: (acetaminophen)ی لە ڕادەبەدەر و کارلێکی لەگەڵ کحول دەبێتە مایەی تێکچوونی توندی جگەر.

٢- گەر لەشساخ بم دەشێ دووچاری نەخۆشی جگەر بم؟

بەڵێ، نەخۆشیی توند و درێژخایەنی جگەر زۆرجار هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نییە یان نیشانەکانی مامناوەند بن، وەک شەکەتی و ڕشانەوە.

٣- دەشێ دووچاری نەخۆشیی جگەر نەبوویم و ئەنجامی شیکارەکانم نائاسایی بن؟

بەڵێ، هێندێ حاڵەتی کاتی هەن وەک شۆک، سووتان، هەوکردنی توند، لووی ماسولکە، وشکبوونەوە (dehydration) و هەوکردنی پەنکریاس، شیبوونەوەی خوێن (hemolysis) و دووگیانی دەبنە مایەی چوونە سەر و نائاسایی بوونی یەکێ یان زیاتری ئەنجامەکانی پانێڵی جگەر.

٤- بۆچی مێژووی نەخۆشیی خێزان گرنگە؟

چەند حاڵەتی جگەر، وەک: (hemochromatosis and Wilson disease) لەوانەیە بە بۆماوە ببنە مایەی پەرەسەندنی تێکچوونی جگەر. ناسینەوەی زوو بە زووی ئەم حاڵەتانە ڕێ دەدات کە بەشێوەیەکی گونجاو چارەسەر بکرێت.

٥- بۆ بەدوواچوونی نائاسایی بوونی پانێڵی جگەر تا پاریدەی دەستنیشانکردنی حاڵەتی زامداری جگەر بکات، دەبێ کام شیکار بکرێت؟

پزیشک بە پشت بەستن بە ئەنجامی شیکاری پانێڵی جگەر و فاکتەری دیکەی، وەک: نیشانە (signs, symptoms) و کلینیکی و مێژووی نەخۆشی لە ناو خێزاندا، گوومان لە چەند حاڵەتی دیاری کراوی جگەر دەکات و پێویست دەبێت بەو شیکارانە بەدوویدا بچین، ئەمانە چەند نموونەن:

Suspected type of liver disorder	Other or follow-up tests
(Viral infection)هەوکردنی ڤایرۆسی	Hepatitis A, B, C, or E
(Alcohol abuse/hepatitis)هەوکردنی جگەر، مەی خۆری خراپ	GGT, Ethanol
(Toxic or drug-induced) ژاراوی بوون، دەرمان	Tests for toxins, drugs including drugs of abuse
(Wilson disease)نەخۆشیی ویلسون	Copper, Cerulosplasmin
(Autoimmune) نەخۆشییەکانی سیستمی بەرگری لەش	ANA, ASMA
(Chronic) نەخۆشییە درێژخایەنەکان	Liver biopsy
(Liver cancer) شێرپەنجەی جگەر	AFP, DCP

سەرچاوە:

ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەم لە ماڵپەڕی (labtestonlin)ەوە کردووە بە کوردی، بەو ئومێدەی لە داهاتوویەکی نزیکدا لە کتێبێکدا بیکەمە دیاری بۆ کتێبخانەی کوردی و کارمەندانی تاقیگەکانی شیکاری نەخۆشی.

ناسینەوە و چارەسەرکردنی زامەکانی چەکە کیمیاییەکان

د.ئازاد موستەفا مەحمود

ا- جۆرەکانی چەکی کیمیاوی:-

یـەک: هۆکاری دەمـارەکان {عوامل الاعـ×ـاب}، وەکو: {تابۆن، زارین، زومان، ڤی ئێکس}.

دووەم: هۆکاری پفکەییەکان {عوامل الفقاعات}.

سێیەم: هۆکاری خنکێنەرەکان {العوامل الخانقه}.

چارەم: هۆکاریتر {عوامل متفرقه}.

ب- نیشانەکانیان:-

أ- دەمارییەکان:

گرژبوونی ماسولکەکان: تەنگە نەفەسی کە لەوانەیە بگاتە ڕادەی خنکان.

ب- پفکەییـەکان: وەکو { گازی خـەردەل – گازی نایترۆجینی خەردەل – لویزایت}.

پێست پفکە دەکات: چاو سوور دەبێتەوە و ئاو دەکا . { پژمین و ڕشانەوە لە باری ئادەم سایت و دی فەنیل کلۆر ئارسین}.

ج- خنکێنـەرەکان: وەکو { فۆسـجین و دای فۆسـجین و ترای فۆسجین – کلۆرپکوین}.

کار لە سییەکان دەکا، واتا: دەبێتە هۆی تەنگە نەفەسی و کۆخە.

د- هۆکاریتر: وەک هایدرۆجین سیانید و سیانۆجید کلۆراید کار لە هەموو ئەندامەکانی لەش دەکەن.

Cs .....

فرمێسـک ڕژێن.... چاو سووردەبێتەوە و ئـاو دەکا و پێڵووەکان ئەستور دەبن.

هەندێکش تەنیا بۆ بێتاقـەت کردن نەک کووشـتن کە کارەکـەی زیاتر بۆ ڕووخاندنـی وورەی بەرامبـەرە وەکـو Bz و ئیندۆلـەکان {Indol} کـە ماوەی چوار تا سـی و شەش سـەعات لە واقیع دووری دەخاتەوە و کاری سەیر بەو کەسانە دەکات کە بەر ئەو کیمیاییە دەکەون.

چۆن چەکی کیمیاوی دەهاوێژرێ:-

١) ڕشاندنی {ڕش} بە هۆی فڕۆکەوە.

٢) بەهۆی تۆپ هاوێژەوە.

٣) بەهۆی موشەکی زەمین- زەمین

٤) بەهۆی هاوەنگ.

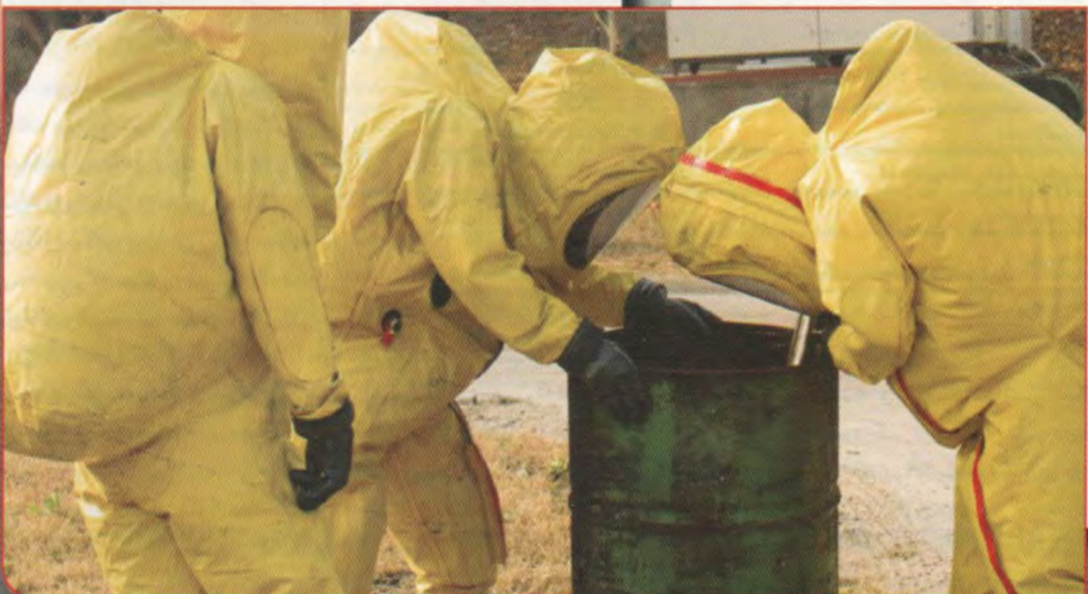
٥) بەهۆی ئەلغام.

هەنـدێ جار هەڵمی ئەم ماددانە بەرزدەبنەوە بە هەوادا و بە چاو دیـار دەبێت بەڵام ڕەنگە لەبەر تەپ و تـۆزی مەیدانی جەنگ بەچاو دیـار نەبێت. هێندێـک لەو ماددانە، وەکو: ڤـی ئێکس و خەردەل و تابۆن ماددەی شـلی پەتین بۆیە زۆرتر بەسـەر خاک و دار و درەخت و بەردانـەوە دەمینێتـەوە. لێرەدا گرنگە بزانین کە پشـت بەسـتن بە هەسـتی بۆنکردن بە تەنیـا جێگای متمانەی تـەواو نییە بەڵکو دەبێت یەکسـەر دوای شک پێ بردن بە بەکارهێنانی چەکی کیمیایی، دەسبەجێ دەمامکی کیمیایی {قناع وقایە} بەکاربهێنرێت و دەستکێش و بەلـەک پێچ لەبەر بکرێن و تا لەتوانادایە پێسـت بەدەرەوە نەبێت چونکە یەک جار بۆن کردن ڕەنگە ببێتە هۆی مردن.

ئامۆژگارییەکانی پاکژ کردنەوەی زامی کمیایی:-

١. بە ئاو و سابون جێگاکە بشۆ، ئەگەر سپرتۆ و دیتۆل دەست نەکەوت ئاوی زۆر بەکار بهێنە.

٢. هەمیشە دەست کێش لەدەسـت کەو بە دەستکێشی پیس دەست لە پێست مەدە.





٣. بۆ پاکژ کردنەوەی دەمامکی کیمیایی {قناع وقایە} پاڵێوەر {مرشحە} جیاکەوە و لەگەڵ دەمەوانەی هەناسە وەرگرتن و دەمەوانەی هەناسە دانەوەدا بیانخەرە ئاوی کوڵاوەوە بۆ ماوەی سێ سەعات و لەبەر هەتاو دایاننێ.

٤. دەستکێش ئەگەر پیس بوو بۆ ماوەی بیست و چوار سەعات دەخرێتە ئاوی کوڵاوەوە دوای ئەوەی کەمێ فاسی تێدەکەین و دوایی بە ئاو دەشۆرێتەوە و بۆماوەی سێ ڕۆژان دەدرێتە بەر هەتاو.

٥. بۆ پاکژ کردنەوەی قوماش و جل و بەرگ دوو کیلۆ سۆدای گیراوە {سۆدیۆم کاربۆنەیت} لە سەت لیتر ئاوی کوڵاو دەتوێنرێتەوە پەڕۆ و جلەکانی تێدەکرێت و ماوەی نیو سەعاتێک دەجوولێنرێت {ئەگەر ژاراوی بوون بە ماددە پفکەییەکان بوو} یان سەعاتێکی تەواو ئەگەر ماددەکە دەماری یان میکرۆبی بوو ئینجا بە ئاو دەشۆرێتەوە و لەبەر تیشکی هەتاو دادەنرێت.

٦. لەکاتی لێدان هەردەم دەمامک ببەستە بۆ ئەوەی زوو دەمامک بەکاربهێنیت، ئەوا: هەردەم لەبەر دەستی خۆتی دابنێ. خواردن و خواردنەوە و جگەرەکێشان لە خۆت یاساغ کە لە کاتی لێدان تاکو لەشوێنەکە دوور دەکەویتەوە.

٧. پێش کۆش{ بەروانکە} لاستیکی لەبەربکە بەتایبەتی بۆ پاکژکردنەوەی ماددەی کیمیایی شل { بۆ تیمی پزیشکی}.

٨. ئەگەر دەستکێش ڕێی لێگرتی کار ئەنجام بدەی؟ تا دڵنیا نەبی لەوەی کە ماددەی ژەهرەکەی پێوە نەماوە نەکەی دایکەنی.

٩. بەتانی پیس بوو لەو شوێنەوە بە کیسەی {پلاستیکی} دەبرێت بۆ جێگای شۆرین {بەرمیلێکی گەورە و پریمێزێکە} و لەناو سابووناوی کوڵاو بەبێ جوولاندن بۆ ماوەی سەعاتێک دەهێڵرێتەوە و بۆ جارێکی دیکەش دەشۆرێ ئەگەر پێویستی کرد. لەپاشدا بەئاو دەشۆرێتەوە و دەدرێتە بەر هەتاو.

١٠. بۆ کاتی پێویستی و تەنگانە: با بەتانی و جلی سپێرت هەبێ تا ئەگەر پیس بوو و تەڕ کران بە کاریان بێنی.

١١. پێویستە دیتۆل و سابوون و سپرتۆی زیادەت هەبێت بۆکاتی پێویست.

١٢. تەنەکەیەک کە لە ژێرەوە کون کون کرا بێ دانێ و سۆندەی ئاوی بخەرە ناو لەجیاتی دوش.

+ جێگای پاکژکردنەوە:

١. لە شوێنێکی بەر هەوای بەرەڵادا خێمەیەکی کراوە هەڵدەدرێتەوە یان کەپرێک دەکرێ {ساباط} کە لە جێیەکی وادا دەکرێ کە بە گوێرەی باوی ئەو شوێنە وا دروست دەکرێ کە {با} لێی بدا و تەوژمەکەی ڕوو لە چۆڵەوانی بکا نەک ئاوەدانی. دەبێ نێزیک ئاو و کانیاو بێ، یان ئاوی بە تانکەر بۆ دەهێنرێ یان تانکی ئاو دروست دەکرێ و هەمیشە پڕ ئاو دەکرێ، وە هەروەها نێزیکە ڕێ بێ.

٢. کۆگای وێستگەکە: لە دوو بەش پێکدێت:

أ- بەشی تایبەتی لە کەل و پەلی خۆپاراستن، وەک: {دەمامک، پاڵتۆ، شەرواڵ، دەستکێش، لایتی دەستی}، هەروەها هەندێک ماددەی پزیشکی و پێویستی تر.

ب- بەشی دووەم کەل و پەلەکانی شۆرین و پاکژ کردنەوەی تێدا بێت، وەکو: {سابوون و ئیسفەنج و پارچە پەڕۆ و ماددەی کیمیایی



شوشتن و بەجوانی پاک دەکرێتەوە یاخود دەبرێتە ئۆدەی چارەسازی.

ه- بە هیچ جۆرێک بواری کەس نادرێ پێ لە وێستگەی پاکژکردنەوە بباتە دەرەوە تا لە پاکژی دڵنیا نەبین و کەسی لایدە ڕێ ی نادرێ پێ بنێتە ژوورەوە لە چارەسەر سازان زیاتر.

و- ژوورێکی تایبەتی لە خەستەخانە {یاخود قاوشێک} بە تەنها بۆچارەسەرکردنی برینی کیمیایی تەرخان دەکرێت. دەبێت ئەو ژوورە بەر هەوا بێت، زۆر ڕووناک نەبێ، وە هێمن و بێدەنگ بێ، وە شوێنەکە گونجاو بێت.

وێستگە بە شوێنێکی پیس بوو لە قەڵەم دەدرێ بەڵام خەستەخانە نا.

ز- ئاوی زیاد {بەرماوە} پێنج سەت گرام لە ماددەی گیراوەی سۆدا {سۆدیۆم هایدرۆکساید} یان {پۆتاسیۆم هایدرۆکساید} تێدەکرێت ئەگەر ماددە کیمیاییەکە هۆکاری دەماری {عوامل الاع×اب} بوو یان پێنج سەت گرام کلۆرامین یان گیراوەی {فاس}ی تێدەکرێت ئەگەر ماددەکە {خەردەل} بوو.

ئاوەکە دەکرێتە چاڵێکەوە کە دواتر پڕ دەکرێتەوە و بە ئاگادارییەک شوێنەکە دیاری دەکرێت.

خۆ پارێزی:-

أ- لەبەرکردنی دەمامک بەر لە چوونە ناو شوێنی کیمیایی.

ب- دەست نەکردنە هیچ شتێک لە خواردن، لە ئاو، لە کەل و پەل بەبێ دەستکێش.

ت- هەمیشە دەرزی ئەترۆپین و حەبی {PAM} با بەردەست بێت.

هێڵە گشتییەکانی چارەسەر:

أ- لابردنی هەموو جۆرە کۆسپ و تەگەرەیەک کە ڕێ لە پاکژ کەر و قەڵەمی دیاریکەر و جلی زیادە و سەتڵی پاکژکردنەوە}.

ت- مەکینەیەکی کارەبایی دەبرێت بۆ شوێنەکە بۆکاتی پێویست ئەگەر نەبوو، ئەوا: چرا و فانۆسی نەتی و لایت بەکار دەهێنرێت.

پ- بۆ ئاو کوڵاندن پێویستە بەرمیلی گەورە و پریمز هەبێت تاکو بە بەردەامی ئاوی کوڵاو هەبێت.

٣. بریندارەکان دەکرێنە سێ دەستە:

دەستەی یەکەم: ئەو بریندارانەی وێڕای زامی کیمیایی زامی تەقەمەنی و سووتان و شکان و خوێن لەبەر ڕۆیشتن و برینی گەورەیان هەیە، واتا: دەستەی بریندارە گرانەکان.

دەستەی دووەم: ئەو کەسانەی بەر لێدانی چەکی کیمیایی کەوتوون بەشێوەیەکی گشتی باشن {لەسەرخۆن} بەڵام سووکە برینیان هەیە.

دەستەی سێیەم: ئەوانەی تەنها بە ماددەی کیمیایی ژاراوی بوون بە بێ برین.

٤. أ- ئەگەر یەکێکیان بۆ هات بەکیمیایی لێدرا بوو دەبێت جلی بەری داکەنرێ و بدرێتە بەر لێشاوی ئاو و سابوون گەرم، نەک زۆریش گەرم بێت. دەستکێش، دەمامک لەبەر خۆمان دەکەین.

ب- جلەکان لە جێیەک کەڵەکە دەکەین و ئاگادارییەک دەنوسین کە ئەوە ڕابگەیەنێت، کە: ئەو شوێنە کۆگای جلی پیسە.

ت- برینداری دەستەی یەکەم لەسەر بڕیاری پزیشک چارەسەر دەکرێ: کامیان برینەکە یان ماددە پێویستییەکە پێشتر چارەسەر بکرێت؟ ئەوە بە بڕیاردانی پزیشک ئەنجام دەدرێت ئەم یاسایەش دەبێت پەیڕەو بکرێت.

زیندوویەکی پیس لە مردوویەکی پاکژ باشترە. لەش بە ئیسفەنجێکی تەڕ پاکژ دەکرێتەوە. تووش بوو ئۆکسجینی دەدرێتێ یان ئەگەر نەبوو بواری هەوای بۆ ئاسان دەکرێ. ئاوی{ موغەزی} لە ڕێگای خوێنەوە بەپێی پێویست دەدرێتێ.

د- برینداری دەستەی دووەم دەبرێتە ئۆدەی



هەناسە بگرێ.

ب- لابردنی ماددە کیمیاییەکان.

ت- یان لابردنی کەسە تووش هاتووەکان لەو جێگایە بە چاپووکی.

پ- چوونە ئەو لایەی کە بۆمباکەی لێ کەوتووە کە با نایگرێتەوە.

بڤەیە ——— بۆمبەکە ⟵ ئاراستەی تەوژمی با ... شوێنی دڵنیایی

٥. ئەگەر ئەم نیشانەی خوارەوە دەرکەوتن ماددەی دەماری {اع×اب} بەکارهێنراوە و ئەترۆپین {یەک ملگرام} گیان گێرەوەیە.

ا- نەفەس تەنگی، لرخە لرخ لە کاتی هەناسەدان، کۆخە و شین و مۆر هەڵگەڕانی ڕەنگی پێست.

ب- تەسک بوونی بیلبیلەی چاو و بەرچاو تاریک بوون.

ت- زیاد ڕژانی لیکاو و ئارەقەی سارد کردنەوە.

پ- ئاو لە لووت و کەف لە دەم دەرچوون.

ج سەریەشە، ڕشانەوە، هێڵنج هاتنەوە، زگ یەشە، سک چوویی.

ح ماسولکە گرژبوون، لەرز لێ هاتن، هەستانی پەستانی خوێن، دڵە کوتێ، میز زۆرکردن{ زوو زوو میزکردن نەک زۆری بڕی میزەکە}.

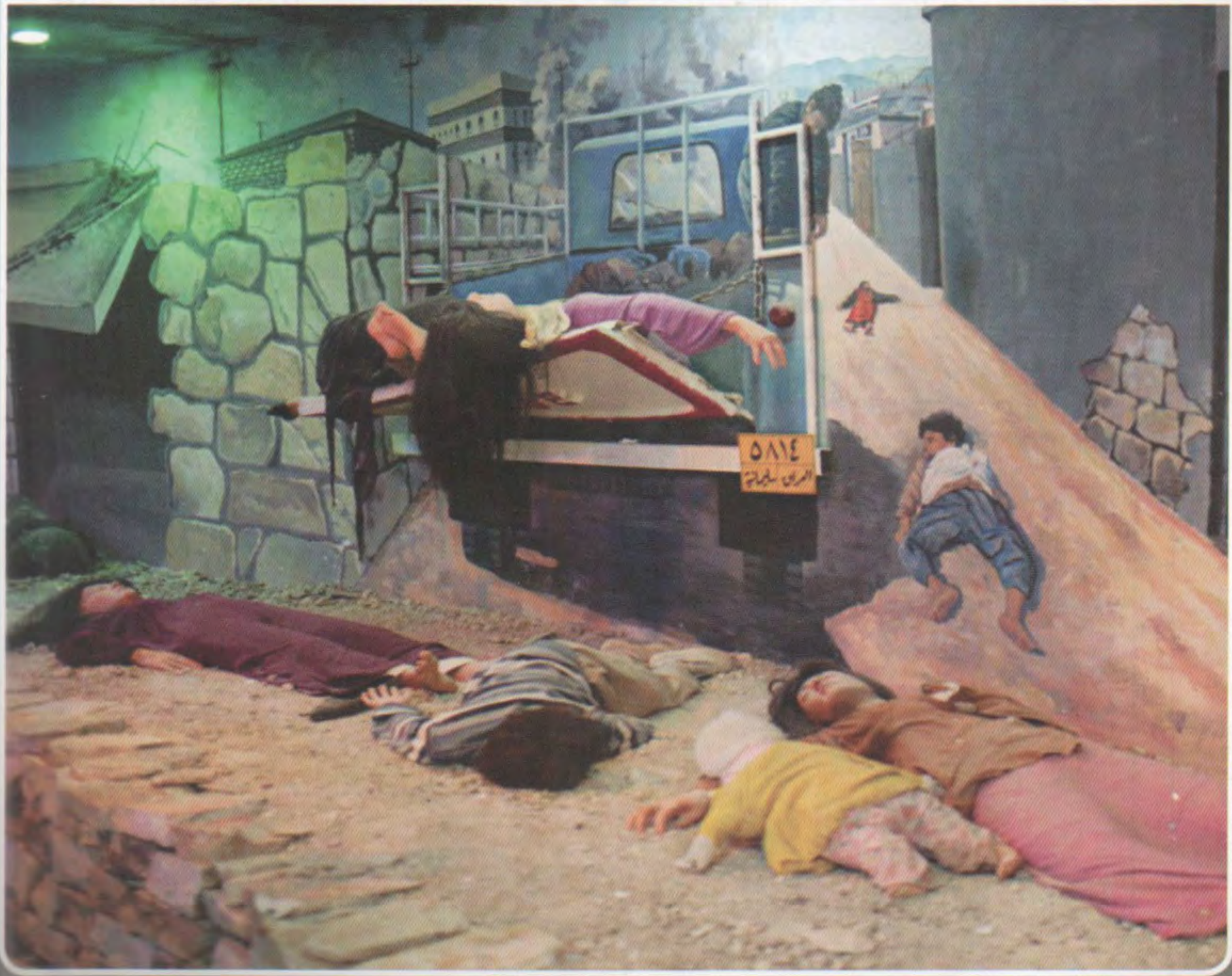
ئەگەر ئەم نیشانانە دەرکەوتن تووش بوو دەرزی ئەترۆپین {یەک ملگرام} بە سەر شەرواڵەوە دەدا لەبەری پێشی ڕانی {لە گۆشت} ئەگەر نیشانەکان سووکەڵە بوو {حەپی ئەترۆپین} بە دەم دەدرێ.

لە کاتێکدا بەگرانی ژاراوی بوو بێ:

ا- دوو ملگرام لە ئەترۆپین دەکرێتە دە سم سێجا ئاوی سەلاین {saline} و زۆر بە هێدی لە ڕێگای خوێنەوە دەڕوێنرێ، وە هەر دە دەقیقە دووبارە دەکرێتەوە تا نیشانەکان نامینێن.

ب- بەرین بوونی بیلبیلەی چاو ناکرێ بە پێوەری چارەسەر.

ت- ئۆکسجین بە سۆندە یان دەمامک یان بە بۆڕی قورگ.



زێڕی ڕەش بۆ شەکرەی سپی

د.هەڵگورد فتح الله احمد ـ پسپۆڕی هەناو

کوردســـتانی خۆشەویســـتمان پڕاوپڕیەتـــی لـــە زێڕی ڕەش ، ژێرخانمان دەریایەکی ڕەشـــە ، سوپاســـگوزارین ، خۆشـــحاڵین ، بـــەڵام گرنگ ئەوەیە ئەم نیعمەتە نەکەینـــە نیقمەت! بەکارهێنان و دەستاودەســـت کردنی شتەکان لە دەستی مرۆڤ وای کردوە ، هەر هۆکارێک لە ڕێچکەی سودبەخشی لا بدرێت ، ئەوە مرۆڤەکانن چەکی ئەتۆمی...و.......و.....هتد... بۆ تێکشکاندنی مرۆڤ و لانەکەمان بەکارەبەن. هۆکار خۆی لە خۆیدا شـــتێکی دوو ســـەرەیە. بە باشە بەکار بێت خۆشگوزەرانییە بەسوودە ، بە لاڕێدا ببرێت دەرئەنجامی کارەساتە.

دوو نموونەی پەند ئامێز بۆ کوردستانیان:

یەکەم: Nauro)) دوورگەی ناورۆ:

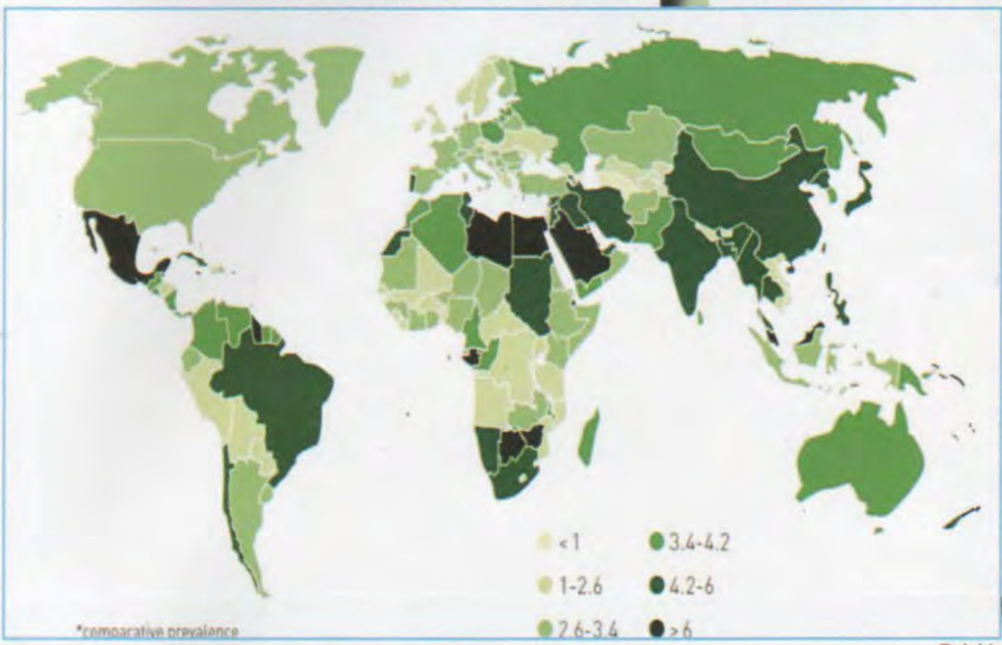
دوورگەیەکی بچووکە لە ناو زەریای هێمن نزیک ئوســـتوڕالیا ، ژمارەی دانیشـــتوانەکەی {٩٠٠٠}کەســـە ، پەنجا ساڵ بەر لە ئەمڕۆ خەڵکەکەی زۆر ناشارستانی بوون ژیانێکی ڕاوشکاری و شوانکاریان دەبردە سەر ، ڕێژەی نەخۆشی شەکرە تێیاندە { ٨ ,٠ ٪} بوو. لەم دوورگەیە زێڕ دۆزرایەوە ، خەڵکەکەی چوونە ژیانێکی خۆشگوزەران خواردنی ئامادە کراوەی تام خـــۆش ، زۆرخواردن بێ ماندوو بوون و کار نەکردن، دانیشتن، نەجووڵانەوە. وە وازیان لە زەوی کێڵان و ڕاو و ئاژەڵداری هێنا، هەر دانیشـــە وبخۆ. ئێستا لە هەموو جیهان ناورۆ پلەی یەکەمە لە زۆری ڕێژەی نەخۆشـــی شەکرە {٣٣٪} لە هەر ســـێ کەس کەســـێک شـــەکرەی هەیە .ئەی ئافەرین مرۆڤ بە ڕاستی زێڕیان هەیە.

دووەم: میرنشینی ئیماراتی عەرەبی:

ئەم وولاتە ســـاڵی {١٩٦٣} عێراق هاوکاری دارایی پێشـــکەش کـــردووە زۆر هەژار و دواکەوتوو بوو ، زێڕی ڕەش (نەوت) ی تیادا دۆزرایـــەوە ئێســـتا دەوڵەمەندن ، زۆرخۆرن قەڵـــەون خزمەتکار و کارگوزاریان هەیە ، لەسەر ئاستی جیهـــان بەپلـــەی دووەم دێن لە زۆری ڕێژەی نەخۆشـــی شـــەکرە { ٩ ,١٨٪}ی خەڵکەکـــەی بـــە دەردی شـــەکرەوە دەتوڵێنەوە ، کە دیـــارە ئەو کەســـانە ناتوانن خواردنی چەور و شیرینی و خۆش بخـــۆن دەبێ وەکو هـــەژار بژین ، ســـەرباری ئەمـــەش بەرکەوتەن تووشـــی ماکەکانی شەکرە ببن لە (چاو کوێر بوون ، قاچ بڕینەوە ، تۆرەی دڵ و مێشـــک ، وەستانی گورچیلە). وولاتی سعودیە پلەی ســـێیەمی بۆ خۆی داگیر کردووە لە زۆری ڕێژەی شەکرە لە جیهان {٣ ,١٨٪} ئەوانیش زێڕی ڕەشیان هەیە بە شەکرەی سپی دەیخۆن.

دەرئەنجامەکەی ئەو کارەســـاتەیە: تەنها ساڵی {٢٠١٣ز} بە هۆی نەخۆشـــی شـــەکرە {٥, ١} ملیۆن کـــەس مـــردوون (ئایا تیرۆر ئەوەندەی کوشتووە؟) ، لە هەر شەش چرکەیەک کەسێک دەکوژێت لە گێتی ماڵئاوایی دەکات بە هۆی شـــەکرە ئازیزەکە. لایەنی پارە بە هەدەردان: ئەمڕۆ گشت جیهان شەڕی ئابووریتیان ، دەیان وڵات کێشەی بودجە و داراییان هەیە ، تەنها لە ئەمریکا بۆ ساڵی {٢٠١٣} بە {٥٩٦} بلیۆن دۆلار قورگە زەبەلاحەکەی شـــەکرە حەپەلوشـــی کرد و قوتییدا.

کوردستانی خۆشەویستمان خوای گەورە زێڕی ڕەشی بە شایەنی ئێمە زانیووە ، ئێســـتا خەڵک گوزەرانی باشـــبووە ، خۆشـــحاڵین خۆزگە هەر کوردێک هەر هاونیشـــتیمانییەکی ئەم کوردســـتانە لە خۆشـــگوزەرانی دادەبوو ، بەڵام دەبێ ئاگاداری تەندروستییمان بین ئێمەش هەمان هەڵەی ناورۆ و ئیمارات وسعودیە دووبارە نەکەینەوە: زۆر خـــواردن، خواردنی ناتەندروســـت و دانیشـــتن و پاڵدانەوە. باپیرانمـــان هەژار بوون لە گوند کاریان دەکـــرد بەری ڕەنجیان لە قورگی کێڵگە دەردەهێنا ســـەوزە و میوەی سروشتییان دەخوارد. ئێمە لە شار دانیشتووین بە ئۆتۆمبێل بە دانیشتوویی دەخولێینەوە خواردنـــی خێرا و فرە ووزەی پڕ لە ماددەپارێز ، کاررگوزاری بیانی لە ماڵ ، شەقام و ئۆفیس لەبەردەستمان کارمان بۆ دەکەن. ئاخۆ دەرئەنجامی چی دەبێت؟؟؟؟؟......بەداخەوە شـــەکرە دوژمنێکی کوشندەیە ، بکوژێکی دڕندەیە ، سەر کڕی بنبڕە ، ئاگری بن کایە ، بەڵام چارەســـەری خۆپارێزی زۆر ئاســـانە. ڕێکخستنی خواردنێکی تەندروســـت ، وەرزشـــکردن ، ژیانێکی سروشـــتی گوندنشین ئاسا بژین ، بگەڕێینەوە باوەشی سروشت. جوانی ئەم کوردستانە دڵگیرە نەگۆڕینـــەوە بە دزێـــوی قەڵەوی دوژمنکاری شـــەکرە و چەوری و فشـــاری خوێـــن و ماکەکانیان ، بە ڕاســـتی پیرۆزترین ســـامانی کوردستان دەستی کاری هاونیشتمانیانییەتی.



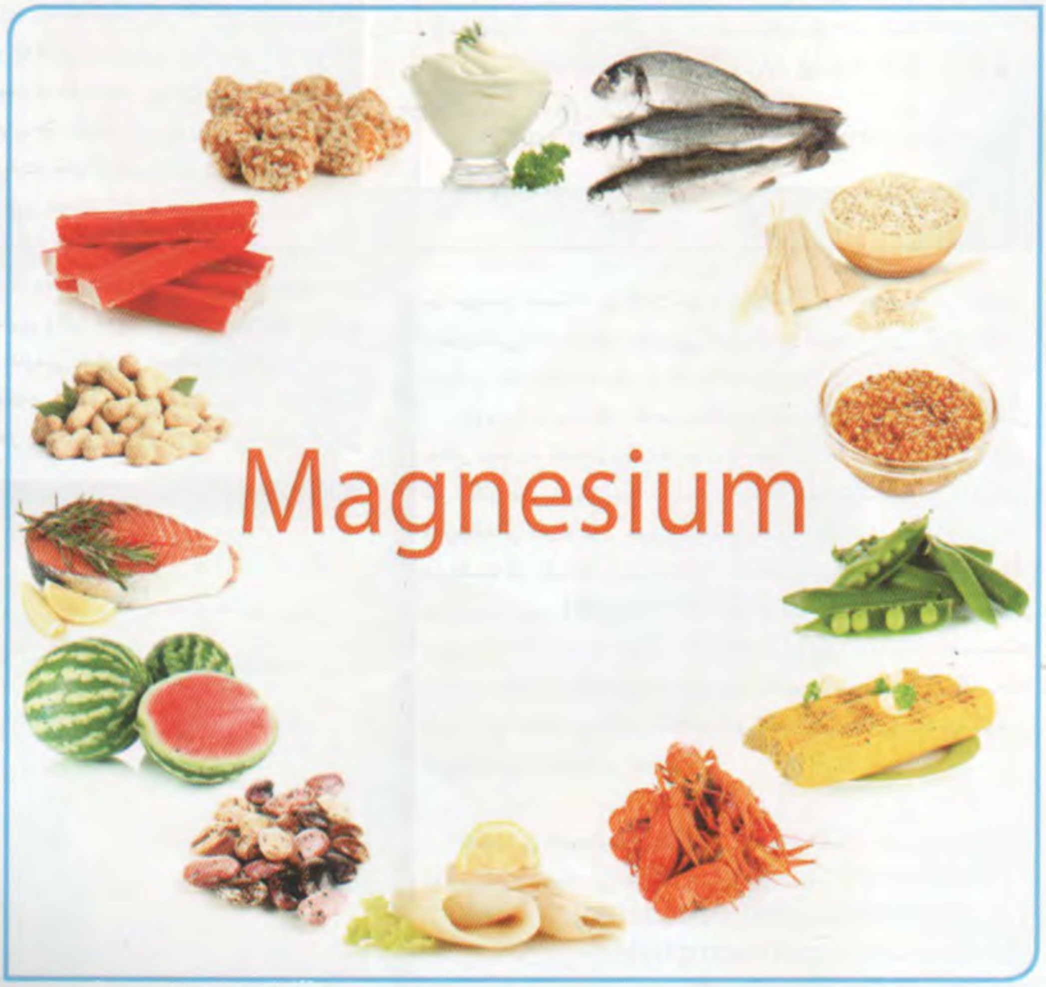
مەگنیسۆم

Magnesium



د.هەڵگورد فتح الله احمد ـ پسپۆڕی هەناو

مادەیەکی نا ئۆرگانی کیمیایە , لە پێکهاتەی لەشی مرۆڤ دا هەیە , زۆر گرینگە بۆ تەندروستی لەش. پێکهاتەی چەوری لە ناو خوێن بە شێوەی کۆلیسترۆڵ لە ناو موولوولەکان دەسوڕێتەوە مەگنیسیۆم پێوەدەلکێت کارلێک دەکەن چەورییەکە هەڵدەگرێت بۆ جگەر لە وێش دەسوتێنرێت لەگەڵ زەرداو فڕێ دەدرێتە دەرێ , بەڵام ئەگەر کەسێک ماددەی مەگنیسیۆمی کەم بوو , ئەوا: کالیسۆم لە شوێنی ئەو لەگەڵ چەوریەکە یەکدەگرێت و دەنیشێت بە دیواری موولووله خوێنەکان دەلکێت بە شێوەی قەتماغی چەوری (تکلس) دەکات , لوولە خوێنەکان دەگرێت خوێن کەم دەچێت بۆ ئۆرگانە گرنگەکان , لەوانەیە تۆرەی دڵ و مێشک یان سستی دڵ و گورچیلەی لێ بکەوێتەوە. بۆیە زۆر گرینگە خواردنمان مادەی مەگنیسیۆمی زۆر تێدا بێت , ئەو خواردنانەی زۆر مەگنیسیۆمیان تێدایە، وەک: میوەی کیوی , فستق، وە سپێناغ. بەداخەوە خاکی ئێمە مەگنیسیۆمی کەمە بۆیە مەگنیسیۆم لە خواردنی ئێمەدا زۆر کەمە , {کیوی و فستق و سپێناغ} یش لە وولاتی ئێمە کەمە یان کەمتر بەرهەم دەدات. لە جیهان ئوستڕالیا و ناوچەی قەزوینی باکوری ئێران بەوە ناسراون کە خاکەکەی مەگنیسیۆمی زۆرە , ئەو خواردنانەش لەوێ زۆرتر دەڕوێت , تەنانەت گۆشتی کەنگەریش مەگنیسیۆمی زۆرە. زانایانی پزیشکی ئوستڕالی توێژینەوەیان کردووە، دەڵێن: دانیشتوانی ئوستڕالیا ماددەی مەگنیسیۆم لە خواردن و خوێنیان زۆرە , بۆیە: دەرکەوتووە هەرچەند چەوری لە خوێن زۆر بێت مەگنیسیۆمی لەگەڵ دابێت نانیشێت بەڵام کێشەکە لە کەمی مەگنیسیۆم دایە، تکایە کیوی و فستق و سپێناغ زۆر بخۆن



کەڕەکیفەی ناو لنگان

Tinea Cruris

د.ئازاد سعدی سعید



نەخۆشی کەڕەکیفەی ناولنگان زۆر باوە، وە یەکێکە لە باووترین نەخۆشییە هەوکردنەکان بە هۆی کەڕووەوە؟ وە هەموو دەم کەسەکەی کە تووشی هاتووە درەنگ باسی دەکات، ئەمەش چونکە شەرم دەکات هەر بۆیە: باشترە، کە: زیاتر ڕوون کردنەوەی لە سەر بکرێت و گرنگی پێ بدرێت. ئەم نەخۆشییە لە هەموو وڵاتان دەبینرێت بەڵام بە زۆری لە ناوچە گەرم و شێدارەکان زۆرترە، وە لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکە {دە بۆ بیست لە سەتی} ئەو کەسانەی کە سەردانی نۆرینگەکان دەکەن بە هۆی نەخۆشی کەڕەکیفەی ناو لینگانەوەیە.

هەمـــوو دەم کەڕەکیفـــەی ناو لنگان لـــە وەرزی هاوین ڕوو دەدات ئەمەش بە هۆی زۆر ئارەقە کردن و لەبەر کردنی جلوبەرگی تـــەڕ؟ وە هەروەها لە وەرزی زســـتانیش ڕوو دەدات بە هۆی لەبەر کردنی چەند جلێک لە سەر یەکدی و شێداری و گەرمی ئەو جێگایە هۆکار دەبن بۆ تووشبوون بەو نەخۆشییە. پیاوان زۆرتر لە ئافرەتان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، وە منداڵ هەر تووشی نایەت؟ ئەگەر ناو گەلان شـــێدار و گەرم بێت، ئەوا: خوورشتی زۆر دەبێت و هەتا جاری واهەیە داڕووشانیش ڕوو دەدات.

ســـۆربوونەوەکە هەموو جار لە یـــەک لا دەبێت و لە پێچەکانی پشـــتەوە دەســـت پێدەکات، وە لە شێوەی نیوە مانگ دەبێت. وە پـــەل و پۆ دەهاوێت، جـــاری واش هەیە دەگاتە بـــن زگ و بەری ڕان. ڕۆخی سۆربوونەوەکە قاوەیی سۆرباو دەردەکەوێت، وە کەمتر قرێژ دەردەکات و لەوانە پفکەی ســـۆری لێ پەیدا بێت. خۆ ئەگەر کەســـەکە جلی تەسک لەبەر بکات بۆ ماوەی زۆر، ئەوا: هەو کردنی بۆ دروست دەبێت، وە هەر ئەو هەوکردنە پەل دەهاوێت بۆ پشتەوە و قووندانی کەســـەکە. هەرچی توورەگەی گوونە، ئەوا: زۆر دەگمەن تووشی دێت، وە هەوکردن لەوێ دەبینرێت.

باری وا هەیە، کە: کەســـەکە زۆر لە ڕاگووشـــە ستیرۆیدییەکان بەکار دەبات، ئەمەش کاردانەوەی لە ســـەر نیشانەکانی کەڕەکیفەی ناو لنگان دروســـت دەکات. لەو جۆرە کەسانە نیشانەکانی نەخۆشی کەڕەکیفەی ناو لنگان جوودا دەبێت بە جۆرێک سۆر بوونەوە و پەل هاویشتنەکە زۆرترە، وە لەوانەیە ڕۆخەکانیشی دیار نەبێت. هەندێک جار لیری سۆر {Red Papule} لە ناوەڕاست و ڕۆخەکانی سۆر بوونەوەکە دێت {Tinea incognita} کە: وادەکات کەســـەکە یەکسەر نەخۆشییەکەی نەناسرێتەوە، تەنها ئەوە نەبێت کە کەسەکە باس لە نەخۆشـــییەکەی دەکات ئەو کات دەردەکەوێت کە نەخۆشی کەڕەکیفەی ناو لنگانی هەبێت.

\+ ڕێگاکانی گواستنەوە:

نەخۆشی کەڕەکیفەی ناو لنگان هەموو دەم بە هۆی چەند جۆرە کەڕووێکەوە تووشـــی مرۆڤ دێت، لەوانـــە: {Trichophyton rubrum} و {Epidermophyton floccosum}، وە کەمتر بە هـــۆی {Trichophyton mentagrophytes}

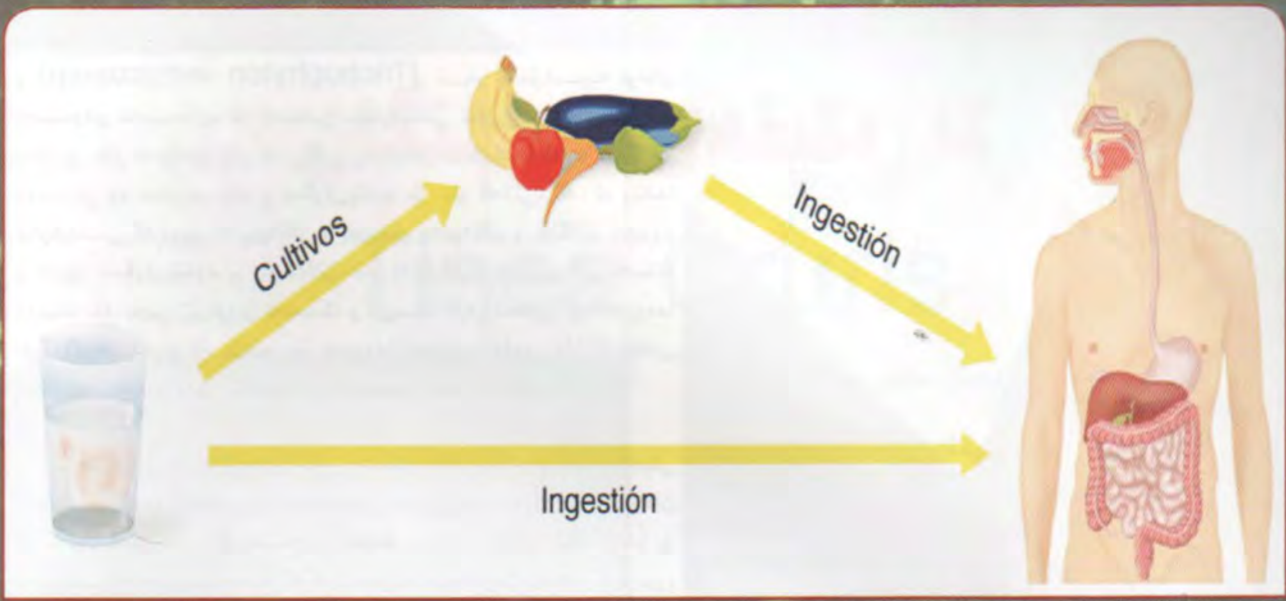




و {Trichophyton verrucosum}. ئەو نەخۆشییە توانای تەنینەوەی هەیە، وە لە ئەنجامی بەکارهێنانی خاوولی و پەشتەماڵی یەکتری بڵاو دەبێتەوە یان لە ڕێگای ڕاستەوخۆ کەسەکە بە نینۆک و دەستی وە دەنووسێت و دەگوازرێتەوە بۆ ناو گەلانی، کە: لە پێشدا هەوکردنی کەڕوویی لە پێیەکان و ناوەندی پەنجەکان و جێگایتر هەبووە و لەوێوە دەگوازرێتەوە بۆ ناو گەلان. ئەو نەخۆشییە بە زۆری لەو کەسانە دەبێت، کە: جلی ژێرەوەی تەسک و تریسک لەبەر دەکەن، وە هەروەها ناوگەلانییان تەڕ و شێدارە. وە هەروەها ئەوانەی قەڵەون یان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بەو نەخۆشییە هەیە.

به پێدانی دەرمانی دژی کەڕوو دەبێت، کە: ئەگەر پزیشک بینی نەخۆشی کەڕەکیفەکە زۆر تەشەنەی نەکردووە، ئەوا: تەنیا دەرمان لە سەر شێوەی ڕاگووشەی دژ بە کەڕووەکان {Antifungal} بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت. خۆ ئەگەر نەخۆشییەکەی تەشەنەی کرد بوو، ئەوا: دەرمانی دژە کەڕووی بە ڕێگای دەم و دەرمانی دژە کەڕووی لە شێوەی ڕاگووشە بۆ دەنووسێت. هەروەها نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت، کە: ناوگەلانی ووشک بکاتەوە و ناو گەلانی تەڕ نەبێت. خۆ ئەگەر ناو گەلانی قڵیش و داڕووشانی هەبێت، ئەوا: ئامۆژگاری دەکرێت خاوێن ڕای بگرێت، وە خاوێنی بکاتەوە هەر نەبێت بە ئاو بۆ ماوەی بیست بۆ سی دەقیقە ڕۆژی دوو تا شەش جار هەتا داڕووشانەکە نامێنێت، وە کە ووشک بووەوە، ئەوا: بەردەوام دەبێت لە وەرگرتنی ڕاگووشەی دژە کەڕوو {antifungal} هەتا چاردە ڕۆژ دواتر. وە ئەوانەی لە قەڵەون، دەبێت هەوڵی خۆ لاواز کردن بدەن و کێشی لەشیان دابەزێنن. وە دەرمانەکانیش کە بۆ چارەسەری نەخۆشی کەڕەکیفەی ناو لنگان بەکاردێن، هەموو کات بێ زیان و کاردانەوەی لاوەکیین.

.Clinical dermatology, fourth edition



سکچوون و ڕشانەوە
(کۆلێرا)

د. سۆران محمد غریب

کۆلێرا نەخۆشییەکی ڕەوانی درمی ترسناکە، دەبێتە هۆی هەوکردنی توندی ڕیخۆڵە، بەهۆی میکرۆبی (بەکتریای) ڤیبریو کۆلێرا ڕوودەدات لە ئەنجامدا نەخۆش تووشی سکچوونی توند و ڕشانەوە و ووشکبوونەوە دەبێت و لەوانەیە گیان لە دەست بدات ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت. نەخۆشییەکە هەندێک جار بەشێوەی پەتا ڕوودەدات و هەندێک جاریش بەشێوەی تاک تاک دەبێت بەتایبەتی لەو وڵاتانەی کە نەخۆشییەکە تیایاندا نیشتەجێیە. هەموو تەمەنێک تووش دەکات، بەڵام زیاتر لەمنداڵ ڕوودەدات لەو وڵاتانەی کە نەخۆشییەکە نیشتەجێیە. کۆلێرا نەخۆشییەکە لە کۆئەندامی هەرسدا ڕوودەدات بە هۆی بە کتریاوە کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی ڕشانەوە و سکچوون کە هەندێک جارە حاڵەتەکە ئاسانە و زوو چارەسەردەکرێت هەندێک جاریش زۆر قورس دەبێت و دەبێتە هۆی ووشک بوونەوە و مردن. مرۆڤ تاکە هۆست و خانە خوێی (شوێنی گەشە)ی ئەم بەکتریایە نزیکەی یەک ملێۆن لەم بەکتریایە پێویستە بۆ تووشکردنی مرۆڤەکە، جۆری خوێنی {O+} زیاتر تووش دەبن بە کۆلێرا بێئەوەی هۆکارەکەی بزانرێت، هەندێ کەس تەنها هە ڵگری بەکتریاکەن و نیشانەیان نیە و مەترسیدارن بۆ گواستنەوەی بەکتریاکە.

بەکتریای کۆلێرا: مرۆڤ تووش دەبێت بە کۆلێرا بە هۆی بەکتریای (ڤیبریـــۆ کۆلێرا)، ئەم بەکتریایە لە 55 پلەی ســـەدیدا دەمرێت. ئەم بەکتریایە لەڕێگەیَ خواردن و خواردنەوەی پیس بووەوە دەگوێزرێتەوە.

مێژوو: کۆلێرا بە درێژایی ســـەدەکانی مێژوو تووشی مرۆڤ بووە: لە ســـەدەی {16} جارێک ڕوویدا، دیسان لە سەدەی {18} ڕوویدا. دکتۆر جۆن لە ئینگلتەرا لە ســـاڵی {1854ز} لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر کۆلێرا کرد، کە: لەو سەدەی {18} بڵاو بووەوە، بۆی دەرکەوت: تەنها لـــە {10} ڕۆژدا {500} کـــەس مردن، دوا جار لە ئەمریکا لە ســـاڵی {1911ز} ڕوویدا، عادەتەن لە وڵاتە فەقیرەکان ڕوودەدات.

نیشـــانەکانی کۆلێرا: نیشـــانەکانی کۆلێرا زۆر بە زوویی دەردەکەون کە بریتین لە ســـکچوونێکی زۆری بۆن ناخـــۆش کە ڕەنگی وەکو ڕەنگی ئـــاوی برنج وایە کە دەبێتە هۆی نیشـــانەکانی ووشـــکبوونەوە، وەکو: (کەمبوونەوەی فرمێســـک , ووشکبوونەوەی پێست , دابەزینی پەستانی خوێن , خێرایی لێدانی دڵ , دەم ووشـــکبوون، کەمبووەنەوەی میزکردن، لەش داهێزران , تینوێتی. لە حاڵەتی ووشـــکبوونەوەی زۆردا، لەوانەیە: ببێتە هۆی شـــۆک و بوورانەوە و شکستی گورچیلە و مردن. نیشانەکانی دوای {24 بو 48} کاتژمێر تووشـــبوون بـــە بەکتریاکە دەردەکەوێت، ئەوانیش: ســـکچوونی بەردەوام و ڕشـــانەوە، گیان ئێشە، دوای ماوەیەک خێرا لێدانی دڵ و ووشـــکبوونەوە و شۆک. لەوانەیە بڕی {18-10} لیتر لە شـــلەی لەش لە ماوەی {24} سەعاتدا بە هۆی سکچوونەکەوە بڕواتە دەرەوەی لەش ســـکچوونی توندی بێ ئازار، بە جۆرێک پیسایی نەخۆش لە ئاوی برنج دەچێت، پاشـــان ڕشانەوە و بێ هێزی ئازاری ماسولکەکانی لەش ڕوودەدات بەڵام بەشـــێوەیەکی گشتی نەخۆشـــییەکە تای لەگەڵدا نییە. لە ئەنجام ســـکچوون و ڕشانەوە نەخۆش تووشی ووشک بوونەوە و دابەزینـــی فشـــار دەبێت و گورچیلەکانی بەرەبـــەرە لەکار دەکەوێت و لەوانەیە نەخۆشەکە گیان لە دەست بدات ئەگەر زوو چارەسەری پێویست وەرنەگرێت.

چۆنیەتی گواستنەوەی نەخۆشی کۆلێرا:

-1 لە ڕێی پیســـی کەسی تووشـــبوو کە تێکەل بە ئاوی خواردنەوە هاوڵاتیان بێت.

-2 کۆلێرا ناکوازرێتەوە ڕاستەخۆ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی.

-3 هۆی ســـەرەکی گواستنەوەی نەخۆشـــییەکە ئاوی پیس بووە بە بەکتریاکە بەتایبەتی بە هۆی پیسایی و ڕشانەوەی کەسێکی تووشبوو بە نەخۆشییەکە (هەڵگری بەکتریاکە یان نەخۆش بێت).

-4خواردنی پیس بوو بە میکرۆبەکە لە کاتی ئامادەکردنی یان دوای ئامادەکردنی، وەک: برنج، نیسک، گۆشت، مریشک.

-5 ســـەوزە و میوەی پیس بوو بە بەکتریاکە :- ئەو ســـەوزانەی لە سەر ڕووی زەوی دەڕوێن، وەک: کەرەوز، تەڕەتور، کەوەر،....کە پەینی مرۆییان دەکرێتەوە ژێر یان بە ئاوێکی پیس ئاو دەدرێن.

-6 بەڕێگەی مێش و مەگەز بۆ ســـەر خواردن و خواردنەوەی ســـەر

دا نەپۆشراو.

هۆیەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

-1 خواردنەوە و بەکارهێنانی ئاوی پاک.
-2 جوان دەست شووشتن دوای دەرچوون لە تەوالێت.
-3 پیسایی نەکردنە ناو سەرچاوەی ئاو.
-4 کوڵاندنی خواردەمەنی بە چاکی.
-5 پاک وخاوێنی لە شوێنی کار کردن و نان خواردن و خەوتن.

سێ بنەمای سەرەکی بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

دەست شوشتن بە ئاو و سابون:

- پێش ئامادەکردن و پێشکەش کردنی خواردن.
- پێش خواردن و خواردن دانە مناڵ.
- دوای هاتنە دەرەوە لە ئاودەست و پاکردنەوەی مناڵ.

-1 ئاوی پاک و سابون بەکاربهێنە.
-2 سابون لە دەستت بسوو بە شێوەی بازنەیی بۆ ماوەی {15 تا 30} چرکە.
-3 هەموویەشەکانی دەستت بشۆ: ناو لەپ، پشتە دەست، نێوان پەنجەکان و بن نینۆکەکان.

ئاو بکوڵێنە: بۆ دەست کەوتنی ئاوی پاک بۆ خواردنەوە و بەکارهێنان ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

-1 کوڵاندنی ئاو بۆ ماوەی پێنج خولەک لە پلەی کوڵاندن پاشان سارد کردنەوەی بەر لە خواردنەوە و بەکارهێنانی.
-2 بەکار هێنانی کلۆر بۆ پاکژ کردنەوەی ئاو: یەک دەنک (حەب) ی کلۆر لە ناو یەک دەبە ئاوی (بیست لیتر) بکە پاش نیو کاتژمێر بەکاری بهێنە.

خواردن باش بکوڵێنە:

- خواردن جوان بکوڵێنە بۆ سەروو {70} پلەی سەدی.
- دوای کوڵان ڕاستەوخۆ بیخۆ پێش سارد بوونەوەی.
- خواردنی کوڵاو و نەکوڵاو لە نزیک یەکەوە دامەنێ.
- خواردنی هەڵگیراو باش گەرم بکەوە پێش خواردنی.

ڕێنمایی بۆ خۆپاراستن لە پەتای سکچوون:

1. دەست شووشتن بە ئاو و سابون پێش ئامادە کردنی خواردن و پێش نان خواردن و دوای هاتنە دەر لە ئاودەست.
2. خۆراک بە باشی بکوڵێنە تا نزیکەی {70} پلەی سەدی.
3. سەوزە و میوە پاک بشۆرەوە پێش خواردنی بە (خوێ یاگیراوەی پەرمەنگەنات یان تایت) پاشان بە ئاوی پاک دووبارە بیشۆرەوە.
4. شیر و بەرهەمەکانیتری بە خاوی و پێش پاستۆرایزە کردنی بەکار مەهێنە.
5. بەکار نەهێنانی ئاوی بیر بۆ خواردنەوە

یان ئاوی بەلوعە کاتێک گوومانت لێی هەبوو، ئەگەر ناچاریش بویت پێش بەکارهێنانی بەباشی بیکوڵێنە پاشان ساردی بکەرەوە بۆ بەکارهێنان.

خۆپاراستن:

-1 هۆشیاری خەڵکی لە بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەی پاک.
-2 بوونی سیستەمی ئاو و ئاوەڕۆی چاک و کۆنترۆڵکراو.
-3سەفەر نەکردن بۆ ئەو ناوچانەی کە نەحۆشیەکەی تیادا بڵاوە , یان بەکارهێنانی ڤاکسین پێش سەفەرکردن بۆ ئەو ناوچانە.

بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

*دەستەکانت جوان بە ئاو و سابون بشۆ پێش ئامادەکردنی خواردن، پێش نان خواردن وە دوای دەرچوون لەئاودەست.

*ئاوی کوڵاو دوای ساردبونەوەی بەکاربهێنە بۆ خواردنەوە و چێشت لێنان.

*خواردن بە باشی بکوڵێنە پێش خواردنی.

*لە چێشتخانەکان سەوزە و ماستاوی قووتونەکراو مەخۆوە، ئاوی بوتڵ بەکاربهێنە.

* سەوزە و میوە بە ئاوی پاک بشۆرەوە پێش خواردنیان.

*دوورکەوە لە خواردنی خواردن و خواردنەوەی سەر دانەپۆشراو یان دانراو لەسەر شۆستەکان.

*مەلەکردن لەمەلەوانگە گشتییەکان مەترسی تووشبوونی هەیە بە نەخۆشی کۆلێرا، دوورکەوە لێی.

*لەکاتی توشبوونت بە سکچوون و ڕشانەوە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکە.

چارەسەری نەخۆشییەکە: چارەسەری نەخۆشییەکە ئاسانە، بەوەرگرتنی ژیناو لە ڕێگەی دەم (ئەگەر بارەکە سووک بوو) یان لەڕێگەی خوێنهێنەرەکانەوە لە نەخۆشخانە ئەگەر بارەکە قورس بوو. بۆ قەرەبوو کردنەوەی ئەو شلەیەی کە نەخۆش بەڕێگەی سکچوون و ڕشانەوە لە دەستی داوە.

سکچوون و ڕشانەوە

-1 سک چوون دووەمین هۆکاری مردنە لە جیهاندا.
-2 ساڵانە {3 – 4} ملیۆن حاڵەتی مەترسیداری سکچوون ڕوو دەدات.
-3 {80 %} مردنی سکچوون لە منداڵدا ڕوو دەدات.



هۆشیاری دروستی:

خۆپاراستن له نەخۆشی

د. ئازاد مەنتک

لە ووشــەدان و فەرهەنگی پزیشــکیدا، لە کۆنەوە دەستەواژەیەکی زێڕین هەیە، ئەویش: {خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن}، وە ئەگەر هاتوو پەیڕەو بکرێت، ئەوا: دوور دەبین لە تووشــبوون بە نەخۆشی، وە تەندروســتیمان باش دەبێت و هەر دەم ساغ و سەلامەت دەبیت، یەکێک لە هەنــگاوە گرنگەکانی پەیــڕەو کردنی، ئەوەیە کە: زۆر نەخۆشــی و ئاریشەی تەندروستی هەیە کە لە سەرەتا ئەگەر هاتوو زوو بدۆزرێتەوە و دەست نیشــان بکرێت، ئەوا: هەم چارەسەری ئاسان دەکەوێت، وە هەم لە کاردانــەوەی خراپی لەخۆوە بەکار هێنانی دەرمان بەدوور دەبێت، وە هەم ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشــییەکەی لە ســەر وەدیار ناکەوێت. لە چەرخی نوێدا، هەندێک نەخۆشــی بە هۆی ئەو پێشــکەوتنە پزیشکییە و ئەو گۆرانکارییانەی لە شــێوازی ژیــان و لە پێناو خزمەتی مرۆڤایەتی هێناوەتە کایەوە، بووە بە هۆی ئەوەی کە زۆر نەخۆشی سەردەمی و مات دەریکەون، کە: لە پێشدا هەر نەدیترا بوون یان هەر نەزانرا بوو؟ وە ئەمە وای کردووە، کە: ژیان و تەندروستی و گوزەرانی تاک و کۆمەڵ و میللەت بخاتە مەترســییەوە، وە هەتا لە زۆر کۆمەڵگا بڕی زۆری بودجەی وڵات بۆ ئەو مەبەستە تەرخان بکرێت. کوردستان، وەکو هەموو وڵاتانی جیهان و بە هۆی کۆچی بە لێشــاوی خەڵک لە گوندەکانەوە بۆ شــارەکان، وە قەرەباڵغی و جەنجاڵی شارەکان و زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و گۆڕانی ناندین و شــێوازی ژیان و کار و خۆراک و جوولەی خەڵک، وە زۆر بوونی ئاریشە و گرفتی ئابووری و کۆمەڵایەتی و دارایی و ڕامیاری و بە جیهانگیر بــوون هەمووی وای کرد، کە: نەخۆشــییەکانیش جیهانگیر بوون بن و لە سەرانسەر جیهاندا تووشــی ژمارەیەکی زۆر لە خە ڵکــی بێن، وە بەتەنیا بە گرفت و ئاریشــەی یــەک کۆمەڵگا یان یەک دەوڵەت ئەژمارد نەکرێت و بەڵکو گرفتی هەموو جیهان و هەموو مرۆڤایەتی بێت، وە بۆ دوور بوون لە تووشبوون پێویستی بە هەماهەنگی تاک و کۆمەڵگا و دەوڵــەت و نێودەوڵەتی هەبێت، وە هەمــووان کاری دیاری کراویان لە ئەســتۆ دابێت و هەموو گرنگی بە هۆشیاری دروســتی بدەن، وە هەوڵ بدەن کە لەگەڵ ڕۆشنبیر کردنی خەڵک و میللەت گرنگی بە پەیڕەو کردنی سەرەتاییەکانی تەندروستی بدەن و پیادەی بکەن، وە لەگەڵ ئەوەش زۆر نیشــانە و دروشم هەیە، کە: زوو بیناسێتەوە و زوو هەستییان پێ بکات، وە هەر کاتەک هەر یەک لەو نیشانانەی هەبوو، ئەوا: زوو بە خۆ بکەوێت و هەنگاوە پێویســتییەکان پەیڕەو بکات هەتا نەخۆشــییەکەی سیرایەت نەکێشێت، وە لێی تیر نەکات و زوو دەست نیشان بکرێت. لەو نیشانە و گۆڕان کارییانە هەیە کەسەکە خۆی هەستی پێ ناکات بەڵکو دەوروبەر و خەلک لێی دەبینن، وە وەبیری دەهێننەوە کە ئایا لەبەر چی ئەو نیشانانە یان ئەو دروشــمەی لە سەر وەدیار کەوتووە؟ وە کە هەموو ئەو ڕۆڵە لە کۆمەڵگا بگێڕین، ئەو کات هەموو تاکەکان و کۆمەڵگا تەندروســت دەبن و دەوروبەر تەندروست دەبێت و لە تووشبوون بە نەخۆشییەکان بە دوور دەبین، وە هەر دەم ساغ و تەندروست دەبین.

ا. **زۆر ئاو خواردنەوە:** خواردنەوەی ئاو بۆ مرۆڤ زۆر پێویستە، وە نابێت مرۆڤ لە ئاو خواردنەوە بە دوور بێت ئەمەش چونکە ئەگەر بە پێی پێویســت ئاو نەخواتەوە، ئەوا: تووشی ووشکبوونەوە دەبێت و چەندەها نیشــانەی لە ســەر وەدیار دەکەوێت. هەر کەسێک ئاو زۆر بخواتەوە، وە یان هەر داوای ئاو بکات ئەوا: پێویســت دەکات کە پشــکنین بۆ ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بۆ خۆی بکات و دڵنیا بێتەوە لەوەی نەوەک تووشی بە نەخۆشی شــەکرە بوو بێت، یان نەوەک گرفتەک لە بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناســەدان و قورگ و لووتی هەبێت یان نەوەک گرفتێکی کوێرە ڕژێنەکانی هەبێت.

ب. **پێش نان خواردن:** هەر کەسەک هیچ مگێز و ئارەزووی خواردنی نەبێت یان پێشتر مگێزی باش بوو بێت بەڵام لەو ماوەی دوایی ئارەزوو و مگێزی خواردنی کەم بوو بێتەوە، ئەوا: دەبێت پشــکنین بۆ خۆی بکات؟ زۆر نەخۆشــی دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئــارەزوو و مگێزی خواردن، لەوانە: نەخۆشی گشتی و نەخۆشــییە هەوکردنەکان و نەخۆشیدی. خۆ ئەگەر نەخۆشــەکە دەگەل کەمبوونەوەی ئارەزوو و مگێزی خواردن تای نەبوو، وە هیچ نیشــانەیەکیدی نەبوو، ئەوا: پزیشک بە دوای نەخۆشییە باو و ســەردەمییەکانی وەکو: نەخۆشــی شــەکرە و نەخۆشی دەروونی و نەخۆشــی کوێــرە ڕژێنەکان



دەگەڕێــت، وە پشــکنین بۆ ئەو نەخۆشــییانە دەکات هەتــا زوو بیان بینێتەوە.

ت. خواردن: هەمــوو مرۆڤێک کە خواردن دەخــوات، ئەوا: نابێت لە ســەر نان خواردن بە هیچ جۆرەک ئارەقە بــکات، وە هەر کاتەک بە خواردنی خۆراک ئارەقەی کرد، ئەوا: دەبێت پشــکنین بۆ زانینی ڕێژەی شــەکر لەگەل زانینی ئاســتی چەورییەکانی ناو خوێــن بزانێت، وە لەوە دڵنیا بێت کە ئاســتی چەوری ناو خوێنی ئاساییە و ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشــی دڵ زۆر نییە؟ هەرچەند ئەگەر کەســەکە زۆر خۆر بوو، وە بە بەردەوام ئارەقەی زۆر بوو، وە لەگەل ئەوەشــدا کێشــی لەشی کەمی دەکرد، ئەوا: پێویست دەکات کە پشکنین بۆ هۆرمۆنی دەرەقی بۆ خۆی بکات. هەرچەند باشــترە، کە: هەر کەس تەمەنی گەیشت بە سی ساڵ، ئەوا: پێویست دەکات کە یەک جار پشکنین بۆ ئاستی هۆرمۆنی دەرەقی بکات و ئەگەر ئاسایی و نۆرماڵ بوو، ئەوا: هەر پێنج ساڵ جارێک بــۆ خۆی دوویــارە بکاتەوە هەتا دەگاتە تەمەنی شێســت ســاڵی، وە لەوە دواتر هەر سێ ساڵ جارێک هەتا دەگاتە تەمەنــی حەفتــا و پێنج ســاڵی و دوای حەفتا و پێنج ســاڵی هەر ســاڵی یەک جار ئەو پشکنینە بکات. هەر کەســەک لە سەر خواردن یان بە ماوەیەکی کەم دوای خواردنی خۆراک قرپ و هێڵنج و ڕشانەوەی هەبێت، ئەوا: دەبێت پشــکنین بۆ زانینی ئاستی ڕێژەی شەکر و زانینی ئەوەی نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکانی نەبێت، وە هەروەهــا لەوە دڵنیا ببینەوە کە نەخۆشــی کۆئەندامی هەرس یــان ئەگەر دەرمانی بەکار دەبرد کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکە نەبێت.

پ. کاتــی نان خواردن: مرۆڤ لە کاتی خواردنی خۆراک نابێت تەنگەنەفەس بێت یان ســینگی ئازاری هەبێت یــان ژان بگرێت؟ وە یان زگچوونی هەبێــت، وە کۆخە بگرێت یان زگی بەک بێت. ئەگەر هەر یەک لەو نیشانانەی هەبوو،ئەوا: دەبێت لە هۆکاری دروســت بوونی بکۆڵێرێتــەوە و بزانرێــت هۆکارکــەی چییە؟ ئــەو کات بە گوێرەی هۆکاری نەخۆشــییەکە چارەســەر دەکرێت؟ مــرۆڤ نابێت زۆر خۆر بێت و لــە خەڵکیدی زیاتر بخــوات، وە یان بێتام بێت یان خۆی پشتەوشــار بکات وە یان لە خۆی زیاتر بخوات هەریەک لەو نیش نە ئەگەری بوونی نەخۆشی دەدات.

ج. دوای نان خــواردن: هیچ کەســێک نابێت بە دوو ســەعات پێس نووستن هیچ بخوات ئاوی لی بترازێــت، هەمــوو دەم کە دەچین بــۆ نان خــواردن دەبێت گەدەمان بەتاڵ بێت و ڕێژەی شــەکر لە ناو خوێندا بە گوێرەی تەمەن بێت و لە کەســێکی جوامێر لە {سەت و چل ملگم/دێسیلیتر} کەمتر بێت، وە لە کەسێکی جەوان و گەنج لە {سەت و پازدە ملگم/ دێســیلیتر} کەمتر بێــت. وە هیچ کەس دوای خواردنی خــۆراک نابێت خەوی بێت، وە هەر کەس ئەگەر خواردنی خوارد و خەو بردییەوە، ئەوا: دەبێت پشــکنین بۆ ڕێژەی شــەکر بکات و دڵنیا بێت لەوەی کە نەخۆشــی شــەکرەی نییە؟ وە هەروەها پشــکنین بۆ زانینی ئاســتی ڕێژەی چــەوری و دۆن لە ناو خوێندا بکات، وە نەوەک نەخۆشــی تەمبەڵــی {میتابۆلیک} هەی بێت، کە: ئەگەری تووشــبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات و هەروەها ئەگەری تووشــبوون بە مردن زیاد دەکات، وە ئەگەر زوو بدۆزرێتەوە ئەوا چارەســەر و دەرئەنجامی ئاسان دەبێت. زۆر خەوهاتن و خەو بردنەوە بە بێ خواردن و دوای خواردن لەوانەیە نیشــانەی تووشــبوون بێت بە کەم کارکــردن و لاواز بوونــی غودەی دەرەقی، وە هەر کەس ئەو نیشــانەی هەبوو دەبێت پشکنین بۆ غودەی دەرەقی بکات. دوای لابردنی هەموو ئەو ئەگەرانە، ئەو کات پزیشک بیری بۆ بوونی نەخۆشی دەروونی دەچێت.



تەندروستی منداڵ:



خەوی منداڵی هەرزەکار

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە کورتە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین , لەوانە:

هەموو ئەو دایک و باوکانەی کە منداڵەکانیان گەیشتوون بە تەمەنی هەرزە کاری {مراهق}، ئەوا: بە تەنگ هەموو لایەنەکانی ژیانی منداڵەکەیانن، وە هەوڵ دەدەن کە باشترین و جوانترین دەور و بەر و ناوەند بۆ منداڵەکەیان فەراهەم بکەن هەتا ژیانیکی خۆشیان هەبێت و هیچ گرفتێک و ئاستەنگێک نەیەتە ڕێگای منداڵەکەیان. هەر بۆیە؛ بۆ ئەوەی هەم منداڵەکە لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە ساغ و تەندروست بێت ئەوا: پێویستی بەوە هەیە کە هەلی تەواوی بۆ خەوتن بڕەخسێت و بە تەواوی و تێر بخەوێت، وە هەروەها گرنگی خەوتن و کاردانەوەی لە سەر باری تەندروستی هەنووکەیی و درێژخایەنی منداڵەکە ڕوون بکرێتەوە، وە هەوڵ بدرێت کە منداڵەکە تەواو ڕابهێنرێت و بەگوێرەی ڕێنماییە زانستییەکان کاتی خەوتنی ڕێک بخرێت. لە کاتی کەوتنە ناو تەمەنی هەرزەکاری و خۆناسین منداڵ بە هۆی ئەو گۆڕنکارییە فەسلەجی و توێکاری و ڕەفتارییانەی کە بە سەریدا دێت، وە لە قۆناغێکی تەمەنییەوە دەچێتە قۆناغێکیترەوە، هەر بۆیە: زۆر لایەنی ژیانی هەیە کە گرنگی زۆری هەیە لەوەی کە لە ڕووی دەروونی و جەستەیی ساغ و سەلامەت بێت، وە یەک لەوانە شێوازی خەوتنیەتی؟ هەندێک ئامۆژگاری و ڕێنمایی هەن، کە: دەبێت پەیڕەو بکرێت هەتا منداڵە هەرزەکارەکە خەوی تەواو لێ بکەوێت، وە بەشێوەیەکی زانستییانە و دوور لە کاردانەوەی خراپی خەوتن و ڕێک نەنووستن بێت. هەر بۆیە: هەمووان دەبێت ئەو ڕێنماییانە پەیڕەو بکەن، کە:

١ – پەیوەندی تۆکمە: دەبێت پەیوەندی تۆکمە و توندمان دەگەل منداڵە هەرزەکارەکەی خۆمان هەبێت، ئەوجا چ دایک و باوکەکە هەردووکیان بە یەکەوە یان بە تەنیا. وە هەروەها هەوڵ بدرێت، کە: ماڵەوە و دایک و باوک سەرچاوەی هەموو زانیارییەک بێت و منداڵە هەرزەکارەکە هەر پرسیارەک یان هەر بەدوا داچوونێکی هەبێت، ئەوا: یەکسەر بیری بۆ دایک وباوکی بچێت و پرسیار لەوان بکات. دەبێت هەموو ئەو ئاریشە و گرفت و مەسەلانەی کە بیر و زەینی منداڵە هەرزەکارەکە داگیر دەکات باسی لێوە بکرێت و هەموو ڕاڕایی و قەلەقییەکی بڕەوێنرێتەوە و چارەسەری دروستی بکرێت، وە نەهێڵدرێت و ئەمە وادەکات کە ئەو ڕاڕاییەی کە بیر و هۆش و زەینی منداڵە هەرزەکارەکەی داگیر کردووە وەکا بنرێت و چارەسەر بکرێت و لە ئەنجامدا خەوی خۆش دەبێت، وە تەواو و زوو دەکەوێتە خەو. گرفت و ئاریشەی کۆمەڵایەتی هەر وەک چۆن کاردانەوەی لە سەر خەوی گەوران دەبێت، ئەوا: بە هەمان شێوە کاردانەوەی لە سەر جۆر و شێواز و زڕاندنی خەوی هەرزەکاران دەبێت، وە دەبێت منداڵی هەرزەکار لەو گرفت و ئاریشە کۆمەڵایەتییانە بە دوور بگیرێت و یارمەتی بدرت، وە هەروەها هەموو دەم هەست بە بوونی دایک و باوکی





بکات کە وەک دوو کەسی دڵسۆزی خۆی یارمەتی دەدەن، وە هەموو ئاستەنگ و ناخۆشییەکی بۆ ئاسان دەکەن، وە هەوڵ و کۆششییان بۆ باشتر بوونی بارودۆخی ژیان و دەورووبەری منداڵەکەیانە. ئەمە وادەکات، کە: لە ڕووی سۆزداری و کۆمەڵایەتی و دەروونی پتر دڵنیا بێتەوە، وە بەبێ شەرم و ترس و بێ شاردنەوە هەموو بابەتەکان دەگەڵ دایک و باوکی باس بکات، وە بەدوای چارەسەر بگەڕێت. ئەمەش وادەکات، کە: باری دەروونی ئارام بوو، وە لە قەلەقی و ڕاڕایی بە دوور بوو خەوی خۆش دەبێت، وە لە خەو زڕان بە دوور دەبێت.

ب – تەواو خەوتن: دڵنیا کردنەوە و پێداگیری کردن لەوەی کە خەوی تەواو یارمەتی تەندروست بوونی منداڵە هەرزەکارەکە دەدات، وە ساغ و سەلامەتی دەکات. نووستن و خەوتن بۆ ماوەی تەواو زەین و بیری منداڵەکە چالاک دەکات، وە منداڵەکە زیرەک دەکات. هەر بۆیە؛ هەموو ئەو منداڵانەی هەرزەکارن و لە قوتابخانە دەوام دەکەن، ئەوا: دەبێت بە لایەنی کەم لە شەودا ماوەی {هەشت – نۆ} سەعات بخەوێت، وە کەمتر نەبێت.

ج – وەرزش: یارمەتیدان و هاندانی منداڵی لەوەی کە وەرزش بکات، وە یاری بکات بەشێوەیەکی ڕێک وپێک و بەلایەنی کەم لە ڕۆژێکدا ماوەی شێست دەقیقە وەرزش بکات، وە بەردەوام بێت لە وەرزش کردن.

د. دوور بوون لە کافایین: کەم کردنەوەی خواردن و خواردنەوەی ئەو خۆراک و خواردنەوانەی کە ماددەی {کافایینیان} تێدایە، بۆ نموونە: {کۆلا، چایە و قاوە} ئەمەش چونکە دەبێتە هۆی خەوزڕان و ناهێڵێت کەسەکە خەوی لێ بکەوێت، وە یان خەوی قوڵ و خۆش بێت.

ە – دوور بوون لە زۆر خۆری: منداڵە هەرزەکارەکە ڕێنمایی بکرێت، بەوەی کە: لە زۆر خواردن بە دوور بێت و بەتایبەت پێش ئەوەی بچێت بخەوێت لە خواردنی خۆراکی قورس بەدوور بێت، بوونی خواردنی زۆر و قورس لە گەدە کرداری هەرس کردن دوا دەخات و پشێوی بۆ منداڵە هەرزە کارەکە دروست دەکات و خەوی دەزڕێت.

و – ڕێکخستن: هەوڵ بدرێت کە منداڵە هەرزەکارەکە هەموو کاتەکانی ڕێک بخرێت، وە لە کاتێکی دیاری کراو بچێت بۆ خەوتن؟ وە دەکرێت کە پێش خەوتن فێری خوێندنەوەی کتاب و پەڕاوی بە سوود بکرێت، وە هەموو شەوێک وا ڕابهێنرێت و ئەوجا بخەوێت. کە منداڵەکە بەو شێوەیە ڕاهێنراو، وە کاتەکانی دیاری کراو بوو، ئەوا: هەموو شەوێک لە هەمان کاتدا خەوی دێت و خەوی ڕێک و خۆش دەبێت.



ز – هۆدەی خاوێن: هەوڵ بدرێت کە ناوەندێکی تەندروست بۆ منداڵە هەرزەکارەکە دابندرێت، وە هۆدەی نووستنی منداڵەکە خاوێن بێت و پلەی گەرمی یەکسان بێت و تاریکی تەواو بێت و ئارام و خۆش و حەوێنەوە بێت.

ی – تەلەفزیۆن: ئەگەر لە هۆدەی تایبەتی منداڵە هەرزەکارەکە تەلەفزیۆن یان لاپتۆپ و کۆمپیوتەر هەبوو، ئەوا: لا ببردرێت چونکە ڕۆشنایی و تیشکی تەلەفزیۆنەکە کاردانەوەی لە سەر خەوتنی منداڵەکە دەبێت، ئەمە جگە لە ژاوەژاو و دەنگە دەنگەکەی و دەبێتە هۆی خەوزڕانی منداڵە هەرزەکارەکە. هەرچی دەربارەی لاپتۆپ و ڕاگەیاندنی ئەلیکترۆنییە، ئەوا: دایک و باوک دەبێت هەم ئاگاداری تەکنەلۆجیای سەردەم بن، وە هەم منداڵە هەرزەکارەکەیان ڕابهێنن، وە هانی بدەن کە هەتا درەنگانی شەو بە دیار ئینتەرنێت و پێگە کۆمەڵایەتییەکانەوە دانەنیشێت، وە دوور بێت لە نەخەوتن. هەموو دەم، دەبێت کاتی خەوتنی دیار بێت، وە لە هەمان کات و سات بچێت بخەوێت.

ز – سەرین و تەخت: منداڵە هەرزەکارەکە تەخت و سەرینێکی باش و تەندروستی بۆ دابین بکرێت، وە یان جێگا خەوتنی خۆش بێت. وە بە کەیف و وویستی منداڵەکە بێت، وە بەجۆرێک بێت کە ئەگەر ماتوو بکرێت: منداڵەکە حەزی خەوتنی تێدا زۆر بێت، وە بکەوێتە خەوەوە.

ح – ڕاهێنانیان بۆ ئاییندە: هەموو دەم، ئەوەمان وەبیر بێت کە: {خووەک گرتی بە شیری، تەرکی ناکات بە پیری}، ئەوجا منداڵانمان بە ڕەفتاری تەندروست ڕابهێنین، هەتا هەتاهەتایێ ئەو ڕەفتار و هەڵسوکەوتانەی لەگەڵ بمێنێتەوە و بەردەوام بێت.

نووسینی دەرمان بۆ بەناوساڵ کەوتووان

پیر و بەناوساڵ کەوتووان ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە دانیشتووان پێکدێنن، وە ژمارەیان ڕوو لە زیاد بوونە؟ مەزەندە دەکرێت، کە: لە دە ساڵی داهاتوو لە سەتا بیستی خەڵکی ئەمریکا لە سەرووی حەفتا و سێ ساڵی دابێت، وە لە سەتا دەی دانیشتووانی وڵاتە کەم دەرامەتەکان تەمەنیان لەوە زیاتر بێت. لە تەمەنی پیریدا، مرۆڤەکان زۆر نەخۆشی ئەندامی و دەروونییان هەیە، وە دەرمان بە زۆری بەکار دەهێنن؟ زۆر هۆکار لە کەسە پیرەکان هەیە، کە: دەبێتە هۆی ئەوەی کە پیرەکان زۆرتر کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکانیان لە سەر وەدیار بکەوێت، لەوانە: کەم یەکگرتنی دەرمان لەگەل پرۆتینەکان بە هۆی کەمبوونی ڕێژەی ئەلبۆمین لە خوێندا، وە کەم چالاکی گورچیلەکان لە فرێدانی ماددەکان، وە هەروەها ماندوو بوون و کەم چالاکی جەرگ لە تێکشکاندنی دەرمانەکان، وە مانەوەی دەرمانەکان بۆ ماوەی درێژخایەن. هەر بۆیە، بە هۆی ئەوەی کە پێدانی دەرمان بە بەناو ساڵ کەوتوو و پیرەکان مەترسی بۆ دەرکەوتنی زەرەر و کاردانەوە لاوەکییەکانی زیاد دەکات، ئەوا: ئەو هەنگاوانەی خوارەوە لە کاتی نووسینی دەرمان و پێدانی دەرمان بە پیرەکان ڕەچاو دەکرێت:

ا. دەرمان: دەرمان ئەو کاتانە دەنووسرێت بۆ پیرەکان و بەناو ساڵ کەوتووان، کە: تەواو پێویست دەبێت، وە هەتا پێویست نەبێت و زەروور نەبێت بەکار نایەت.

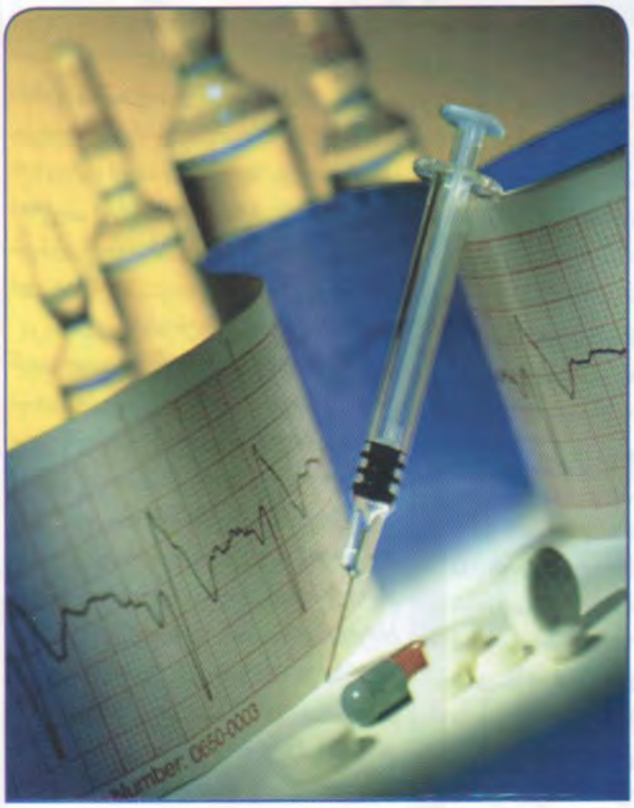
ب. کۆمەڵە دەرمان و زۆر دەرمان: هەتا دەکرێت بە کۆمەڵ و بە ژمارەی زۆر دەرمان بۆ پیرەکان نانووسرێت، وە دەبێت خۆ دوور بگرین لە نووسینی دەرمانی زۆر بۆ پیر و بەناو ساڵ کەوتووان.

ت. جەمی دەرمان بەرەبەرەیە: وا باشە، کە: پێویست بە دەرمانێک بوو، ئەوا: سەرەتا بە جەمی کەم و بچووک بدرێت، وە لەوەو دوایی وورده وورده دەرمانەکە زیاد بکرێت. هەموو دەم دەرمانی بەردەوام جەمەکەی لە چاو گەنجان کەمترە و بە جەمی کەمتر دەدرێتە پیرەکان.

پ. شێوازی دەرمان: دەگمەن، کە: دەرمان بەو شێوازەی کە بۆ منداڵان دەنووسرێت بەو شێوەیە بدرێت بە پیرەکان، بۆ نموونە: لە شێوازی {شروب یان فتیل} بدرێت لە جیاتی شێوازی {حەب یان کەپسوول}. ئەو جۆرە شێوازانەی منداڵان هەم بڕی ماددەکە تیایاندا کەمە، وە هەم لە تواناداد دەبێت کە لە کاتی پێدانی دەرمانەکە تەواو جەمەکەی بەرزەفت بکرێت، وە جورعە و جەمەکەی جوان ڕێک بخرێت.

ج. خێزان: باشترە یەک لە ئەندامانی خێزانەکەی لە پێدانی دەرمانەکە بەژدار بێت، وە ئەوەی کە بە زۆری لە ماڵەوەیە و گەنجە ئەوە باشترە. بە زۆری لەو پیر و بە ساڵاچووانە پەککەوتەن یان تووشی نۆرەی مێشک بوون و شەپرە لێیداون یان نەخۆشی دڵییان هەیە و تووشی جەڵتەی دڵ بوون. جەمی پێدانی دەرمانەکان زۆر ئاسان بێت، وە ئەو دەرمانانە بدرێت کە لە شەو و ڕۆژێکدا یەک جار دەدرێت، وە هەروەها کات و چۆنیەتی پێدانی جوان ڕوون بکرێتەوە.

ح. دەرمان و ئەسپایی: ئەو دەرمانانە کە دەبێت بە ئەسپایی لە بەناو ساڵ کەوتووان بدرێت، وەکو: دەرمانەکانی چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، دەرمانی زۆر میزی پێدەکرێت، دەرمانی ڕێکخەری لێدانەکانی دڵ {digoxin}، دەرمانی لەرزۆکی، دەرمانە خەواڵووکەرەکان و دەرمانی دەروونی. هەموو دەم مێشک لە کەسە بە تەمەن و بەناو ساڵ کەوتووەکان زۆر هەستیارتر دەبێت بە هەندێک جۆری دەرمان، وە زووتر کاریگەری دەرمانەکە لە سەر کەسە پیرەکە وەدەردەکەوێت هەم لە کات و هەم لە جەمی کەمتر، هەر بۆیە: سەرەتا بە جەمی کەم دەدرێت چونکە کاردانەوەی تەواوی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر جوودایە؟ وە جاری وا هەیە، هەندێک دەرمان دەبێتە هۆی بوورانەوە و لە هۆش خۆچوون .{Confusional State}



+ سەرچاوە:

دلیل الادویة العراقیة، الطبعة الاولی. .

کاریگەری فشاری دەروونی لە سەر تەندروستی پووک

د.شاهیدە حسێن ڕەسووڵ - پزیشکی ددان



بێگومان نەخۆشی پووک پەیوەندی ڕاستەوخۆی هەیە بە تەندروستی گشتی؟ پلاکی ددان یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی نەخۆشی و هەڵئاوسانی پووک، هەروەها جگە لەمە زۆر هۆکاریتر کاریگەری هەیە لە سەر پووک و تەندروستی ناو دەم و ددانەکان، وەکو: نەخۆشییە کۆئەندامییەکان، جگەرەکێشان، خواردنەوەی کحولی، کاریگەری بۆماوەیی و فشاری دەروونی..هتد.

فشاری دەروونی بەشێوەیەکی بەردەوام کاریگەری نێگەتیڤی هەیە لە سەر سەلامەتی پووک چونکە کار دەکاتە سەر کۆئەندامی بەرگری لەش، وا دەکات هاوسەنگی نەمێنێت لە نێوان میکرۆب و پاراسایتەکان و ئەندامی بەرگری لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی تێکشکاندنی پووک. دەرکەوتووە، کە: فشاری دەروونی دووەم فاکتەرە بۆ تووشبوون بە هەندێک لە نەخۆشییەکانی پووک {Necrotizing Periodontitis}. زۆر لە توێژینەوەی درێژ و پزیشکی کراوە کاریگەری و دەوری فشاری دەروونی لە سەر پووک سەلمێنراوە، وە بووە بە ڕاستییەکی بەڵگە نەویست.

کاریگەری فشاری دەروونی، دەگەڕێتەوە:

ا. فشاری زۆری دەروونی وادەکات، کە: گلاندەکان لە مێشک بەتایبەتی ڕژێنی ژێرمێشکە ڕژێن {پیتووتەری گلاند} کۆرتیزۆل دەر بدات، وە کۆرتیزۆلیش کاری لەش کەم دەکاتەوە و بەرگری لەش لاواز دەکات، وەکو: {Ig A, Ig G} لە لەش و لە لیک کەم دەبێتەوە، وا دەکات پووک زیاتر تووشی نەخۆشی و داڕمان بێت.

ب. ئەو کەسانەی کە تووشی فشاری دەروونی دەبن هەڵسوکەوت و ڕەفتار و سلوکیان دەگۆڕێت، وە گرنگی بە باری تەندروستی و خاوێنی خۆیان نادەن و پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەمیان پشت گوێ دەخەن. لە هەمان کاتدا جگەرە زۆر دەکێشن، وە مەی {کحول} دەخۆنەوە. ئەمەش هەمووی وادەکات بەکتریاکانی ناو دەم کاریگەرتر بن و چالاک بن و پووک تووشی نەخۆشی بکەن.

ت. فشاری دەروونی وادەکات، کە: پێکهاتەکانی کیمایی ناو لیک بگۆڕێت، وە ترشی زیاد دەکات و دەردانی لیک کەم دەبێت. دەگەڵ کەم بوونی دژەتەنەکانی ناو لیک، وەکو: {Ig A} بەم شێوەش پووک تووشی هەڵئاوسان و داڕووشان و جۆرەها نەخۆشیتری پووک و نەخۆشییەکانی، وەکو: هەوکردنی توندی دەوری ددان {Aggressive Periodonititis} و هەوکردنی پدو {Gingivitis} و هەوکردنی درێژخایەنی دەوری ددان {chronic Periodonititis} و هەوکردنی کێمداری دەوری ددان {Necrotizing Periodonititis}.

ا. پاک و خاوێنی ڕاگرتنی ناو دەم یارمەتیدانی لە لایەن خانەوادەکەیەوە. وە هەروەها سازدانی بەرنامە و کۆڕ و سیمینار لە سەر شێوازی دروستی خاوێن کردنەوەی ناو دەم و ددان، وە ڕوون کردنەوەی لە ڕاگەیاندنەکان و گەیاندنی ئەو پەیامە لە هەموو ڕاگەیاندنی {ئەلیکترۆنی، نووسراو، بینراو، بیستراو}.

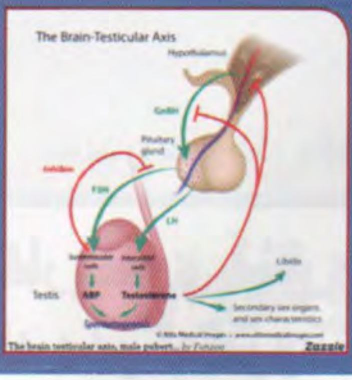
ب. لە لایەن پزیشکی ددان ئەگەر تووشی نەخۆشییەکی پووک بوو بۆی پاک بکرێتەوە.

ت. نەهێشتن و دوورکەوتنەوە لە هەندێک ڕەفتار و سلوک، وەکو: نەهێشتنی جگەرە کێشان، وە یان هەوڵ بدرێت کە جگەرەکێشانی پێ کەم بکرێتەوە.

پ. تێگەیاندنی نەخۆش و ڕوون کردنەوەی دەوری فشاری دەروونی لە سەر نەخۆشی پووک، ئەمەش بۆ ئەوە کە نەخۆشەکە هەوڵی کەم کردنەوەی فشاری دەروونی بدات، هەتا ئەگەر فشاری دەروونی کەم بووەوە یارمەتی ئەگەری کەم کردنەوەی نەخۆشی پووک دەدات.

ج. پزیشکی دەروونی: هەندەک جار فشاری دەروونی و پشێووی دەروونییەکە زۆرە، هەر بۆیە: پێویست دەکات کە نەخۆشەکە بۆ لای پزیشکی دەروونی بنێردرێت و ڕاوێژ بە پزیشکی دەروونی بکرێت، هەتا دەرمانی بۆ بنووسێت بۆ کەم کردنەوەی فشار و پشێوی دەروونییەکە و ئەگەر پێویستی بە دەرمانی دەروونی هەبوو، ئەوا: پزیشکە دەروونییەکە بۆی بنووسێت. ئەمەش لە هەوڵی بەردەوام بۆ نەهێشتنی پشێوی دەروونی و لابردنی فشاری دەروونی لە سەر نەخۆشەکە، بەو مەبەستەی کە یارمەتی زوو چاکبوونەوەی نەخۆشەکە دەدات.





تەندروستی هەرزەکاران:

خۆناسین لە کوڕان

ئەو گۆڕانکارابیە هۆڕمۆنییەی کە بە سەر کچەکەدا دێت لە کاتی خۆناسین، هەمان گۆڕانکاری هۆڕمۆنی لە کوڕانیشدا ڕوو دەدات. وە بوونی هۆڕمۆنی {GnRH}مانا چالاک بوونی سووڕی {مێشک و ژێر مێشکە ڕژێن و گوونەکان} دەدات، واتە: دەست بەکار بووە. یەکەم نیشانەش، کە: لە سەر منداڵەکە وەدەر دەکەوێت بریتی یە: لە هاتنی مووی بەر. هەرچی پزیشکانە، ئەوا: یەکەم گۆڕانکاری کە ڕوودەدات و پزیشک هەستی پێدەکات و نیشانی دەدات کە منداڵەکە کەوتۆتە ناو قۆناغی هەرزەکاری و باڵقبوون، ئەوا: بریتی یە لە گۆڕانی قەبارەی گوون. بوونی هەردوو هۆڕمۆنی زەردە تەن {LH} و هۆڕمۆنی هاندەری گەشەی هێلکەدان {FSH} هانی دەرکەوتنی گۆڕانکارییەکان لە گوون دەدەن. هۆڕمۆنی زەردە تەن {LH} هانی خانەکانی لایدیگ {Leydig Cells} دەدەت بۆ دروست کردن و دەردانی هۆڕمۆنی نێرینە {Testosterone}، وە هۆڕمۆنی هاندەری گەشەی هیلکەدان {FSH} هانی خانە سێرتۆلییەکان {Sertoli Cells} دەدات بۆ دروست کردنی تۆ {سپێرم}، وە هەروەها بۆڕی تۆ لەو کاتەدا ئامادە دەبێت و پرۆسەی دروست کردنی تۆ یان سپێرم {Spermatogenesis} دەست پێدەکات، گەورە بوونی خانەکان دەبێتە هۆی گەورە بوونی قەبارەی گوون. ئەو هەموو گۆڕانکارییە بە زۆری لە تەمەنی یازدە ساڵیدا ڕوو دەدات، وە دروست کردنی تۆ و سپێرم لە هەرزەکاران لە نێوانە تەمەنی {یازدە – پازدە} ساڵیدا دەبینرێت، وە بۆ یەکەم جار سپێرم لە میزی هەرزەکارەکە وەدیار دەکەوێت لە تەمەنی {13. 3} ساڵیدا، وە بۆ یەکەم جار لە تەمەنی {13. 5} ساڵیدا منداڵەکە شەیتانی بە شەو دەبێت. هەرچەندە تۆ و سپێرمی هەرزەکارەکە لە ڕووی پڕی و جووڵە و شێوەوە هەتا تەمەنی {حەڤدە} ساڵیدا، ئەوا: وەکو پیاوانی لێدێت. هەر دەگەڵ ئەو گەورە بوونەیە قەبارەی گوون، ئەوا: ئەندامەکان زاوزێیش گەورە دەبێت و دەکشێت. هەتا لەو تەمەنە زۆربەی هەرزەکاران زەینیان دەکەوێتە سەر درێژی و گەورەی ئەندامی زاوزێیان، کە: درێژییەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت و کە درێژییەکەی لە پیاوی تەواو نزیکەی {شەش ئینچ} دەبێت، هەر بۆیە: ئەگەر هەرزەکارەکە زۆر بە تەنگ درێژی و کورتی بوو، ئەوا: دەبێت دڵنیا بکرێتەوە و ئەوەی بۆ ڕوون بکرێتەوە کە هیچ دەورێکی نییە، وە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت و ئاساییە. دوای ئەو گۆڕانکارییانە لە قەبارەی گوون، ئەوا: بە هۆی هۆڕمۆنی ئەندرۆجینەوە، کە: لە ڕژێنی سەرگورچیلە و گوونەکانەوە دێت و مووی بەری دێت. هەر دوای شەش مانگ لە گۆڕان لە قەبارەی گوون، مووی بەر دەست بە هاتن دەکات و بە ماوی چار ساڵ هەموو مووی بەری دێت. لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانە گۆڕانی ڕووکاری لە هەرزەکارەکە ڕوو دەدات، کە: گۆڕانی فەسلەجییە و هەرزەکارەکە دەست بەوەی کە لە شەودا شەیتانی ببێت، دەنگی گڕ دەبێت، وە مووی ژێرباڵی دێت، گۆشتن دەبێت و ماسولکەی ئەستوور دەبێت و ڕدێنی دێت.

گەورە بوونی مەمک و مەمکە مێ بوون زۆر جار لە کوڕانی هەرزەکاردا ڕوو دەدات، وە بەتایبەت لە سەرەتای پرۆسەی باڵقبوون و خۆناسین ئەمەش بە هۆی کاردانەوەی هۆڕمۆنی {Estradiol}، کە: دەبێتە هۆی زیاد بوونی شانەکانی مەمک. ئەو مەمک گەورە بوونە لە هەندێک زۆر گەورە نییە و هەندە نییە، وە لە هەندێکیشیان بە شێوەی بەرچاو گەورە دەبێت، کە: سەرنج ڕاکێش بێت و کەسوکاری منداڵەکە مژووڵ بکات. کوڕە هەرزەکارەکە لەگەڵ گەورە بوونی مەمک، هەست بە ئازار لە مەمکی دەکات لە یەکەم شەش مانگ. نزیکەی پەنجا لە سەتی لە هەرزەکاران کە دەکەونە ناو پرۆسەی باڵقبوون مەمکیان گەورە دەبێت، لەوانە: پەنجا لە سەت یەک مەمک و پەنجا لە سەت هەر دوو لا مەمکیان گەورە دەبێت. بە تێپەڕ بوونی کات، وە بە ماوەی دوو ساڵ وورده وورده مەمک بچووک دەبێتەوە. خۆ ئەگەر مەمک لە خۆیەوە بچووک نەبووەوە، وە یان مەمک گەورە بوونەکە پەرۆشی دروست کرد بوو لە ڕووی دەروونییەوە لە لایەن منداڵە هەرزەکارەکەوە یان لە خانەوادەکەیەوە، ئەوا: ئەو کات دەبێت سەردانی پزیشک بکات.



درۆی مامۆستایەکان!!

کاتی خۆی (د.موفلەح دلێمی) هەبوو، یادی بەخێر! پیاوێکی زۆر ڕاست بوو، وە نەشتەرگەر و نۆژدارێکی (جەراحێکی) زیرەک بوو بەڵام برۆەکەک توونڕ بوو! وە زوو تووڕە دەبوو، وە کە هەڵدەچوو نەبیتەوە! ئەوجا، لەبەر ئەوەی لە عێراق هەرچەند زیرەک بیت و شەهادەی بەریتانیت نەبیت، ئەوا: مانا چش!!! ئەوەی لە بەریتانیاش دێتەوە، زۆریەیان بەس ئەکادیمیان خیندییە و بە وەرەقە و بە عەمەلی هیچ. وە ئەوەی لە عێراق دەبوو، ئەوا: بە عەمەلی فوول بوو بەس لەبەر ئەوەی ئەکادیمیایەک نەبوو شەهادە بدات، لۆیە: ئەوانەی کە لە بەریتانیا دەهاتنەوە فیزیان بە سەر ئەوانەی عێراقدا دەکرد. ئێمە فلان عەمەلیاتمان کرد، فلان ڕۆژ وامان کرد. لە لەندەن لە فلان جێگا وامان کرد، ئەوجا.. بەو شێوەیە! ئەویش، ڕاستە نۆژدار و جەراحێک بوو عالەمی بەس هەروەک خۆی دەیگێڕاوە، هەر ئەو باسانەیان لای دەکرد، وە ئەو دەیگۆت: من ئێف ئار سی ئێس یان ئێم ئار سی ئێسم هەیە، سووقمان دەبۆوە و دەمان گۆت: دەبیت لەوێ چیبیان فێر کرد بن! ئەوجا، قەومی عێراق لۆ خۆ هەڵکێشان چەندە تڕ زلن! (د.موفلەح)، گێڕایەوە: لێم ببووە مەراق، هەر لۆیە: لۆ تاقیکردنەوەی ئێم ئار سی ئێس چوومە لەندەن، ئەوجا هەتا ئیمتیحان بکەیت دەبووایە کۆرس هەبوو بچیت بخینیت، وە بەژداری بکەیت. گۆتی: هەموو عەمەلییەکان، کە دەچووم: برۆ، فلان نەخۆش سۆندەی بۆ بگۆڕە یان تەقەری فلان نەخۆش هەر وەشاوەتەوە لۆی بدوورەوە! کورە بابم ئەمن لە عێراق ئەو ئیشە گەورانەم کردییە، وە عەمەلیات نییە کە نەم کرد بێت. کێ گوێت لێ ڕادەگرێت، لە دڵی خۆمیش دەمگووت ئەرێ ئەمن گێل نییمە بەس بزانم چم لۆ زیاد دەکات؟! ڕۆژەک لۆ خیندنەوەی چوومە کتێبخانەی! دەبینم: مامۆستایەکی خۆم لەوێیە! غارە، هەتا گەیشتمێ. هەر دوو هێقەی کراسیم گرت، وە گۆتمێ: باشە، ئەو هەموو درۆیە چ بوو لە عێراق لۆمەتان دەکرد؟!ئەو قسانەی لۆمەتان کرد، ئەوە بە چاوی خۆم دیتم هەمووی درۆیە!! لێرە، حەرام حەشتەبا فێر ببن!! لێرە بەس سۆندەمان گۆڕییە و تەقەرمان دووریتەوە! دەنا هیچ فێر نەبووین!! ئەو هەموو درۆیە چ بوو دەتان کرد! هەر وەختا بوو بیخنکێنم. هەموو دەیان گۆت: بەری بدە! دەمگۆت: ئەوە درۆی دەگەلم کردییە! دەیان گۆت: درۆی کوو؟! دەمگۆت: درۆی مامۆستایان!!

تەلەفۆن!!!

لە ئەم ساڵدا، لە یەک لە شەوەکان: یەک لە دکتۆرە دۆستەکانی خۆم کە وەکو برامە زەنگی بۆ لێدام! هەلاو، ڕەئیس کووی؟ دکتۆر ئازاد نەخۆشەکمان لە فلان خەستەخانەیە لە ڕاستیدا برادەری کاکمە و خەڵکی فلان جێگان بەڵام هانایان وەبەر هێناوین و دەڵێن: هیچ دکتۆر سەردانی نەکردووین؟! هەر چەند سەعات یازدە بوو. من، زەنگم بۆ چەند دکتۆرێک لێدا بەڵام یەک وەرامی نەبوو!؟ گۆتم: ئەکید بەیانیەکەی تەلەفۆن دەکەنەوە بەڵام نەخێرا! هەر هەمان ڕۆژی دوایی، کارێکم لە یەک لە زانکۆکانی ئەورووپا هەبوو. دوو جار زەنگم بۆ یەک لەو پرۆفیسۆرانەی کە برادەرمە لەوێ لێدا، وە دەنگ نەبوو!؟ بۆیە: وازم هێنا و تەنانەت هەر وەبیرم نەما، گۆتم: شەو پەیوەندی دەکەم.

دەبینم دوای یەک سەعات هەر هەمان پرۆفیسۆر تەلەفۆنی لۆ کردم، گۆتی: ئازاد ببوورە، هەنووکە لە وڵاتی خۆم نیمە و چوویمە فیلەندا لۆ گۆتنەوەی دەرس! لۆیە نەمتوانی وەرامت بدەمەوە. ئەرێ کووی؟! وە دەستمان بە قسان کرد. وەتێ تەلەفۆنەکەی تەواو بووە، ئەوا: ئەمن تەماشای مۆبایلی خۆم دەکەم و گلەیی لە ناڕۆشنبیری ئەو کەسانە دەکەم کە دوێنێ شەو پەیوەندیم پێوە کردن. وە هیچ وەرامی تەلەفۆنیان نەداوە!! ئاستی ڕۆشنبیری ئەو پرۆفیسۆرە کە لە وڵاتێک چووە بۆ وڵاتێکیتر و بۆ دەرس گۆتنەوە، وە لەگەل ئەو سەرقاڵییەی کە هەیەتی! ئەوەی خۆمان هەر لە هەولێرە و هەندە کاری نییە!! هەر بۆیە: بۆ ناسینی ئاستی ڕۆشنبیری خەڵک یەک تەلەفۆن بەسە! بەس یەک تەلەفۆن!!!

سیستەم و میستەم!!!

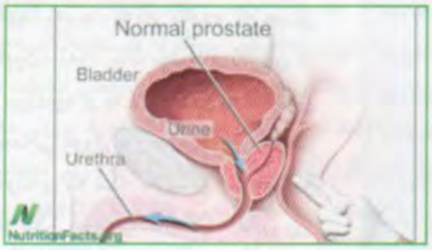
ماوەیەکە باس لە گۆڕینی سیستەمی تەندروستی دەکرێت! وە هەرچی ڕاست دەبێتەوە، بەو سیستەمەی کە هەنووکە هەیە (ئەگەر هەبێت!) ڕازی نییە، وە قسەی دەربارەوە دەکات. میللەت و عەوام چ بڵێن، ئەوە قەیدی نییە! بەڵام بە فەرمی بیر لە سیستەمی تەندروستی بکرێتەوە، وە زۆر بە ئاسانی بڵێن سیستەم دەگۆڕین ئەوە جێگای هەڵوەستە لە سەر کردنە!؟ سیستەم، لە ناو ماڵەکانەوە دەست پێدەکات لەو دایکەوە دەست پێدەکات کە نەخوێندەوارە و چاودێری منداڵەکەی دەکات کە نەخۆشە و چۆن هەڵسوکەوتی دروستی دەگەل بکات. سیستەم لە دوورترین بنکەی تەندروستی سەر سنوور دەست پێدەکات، کە: کەی و چۆن نەخۆش ڕەوانە دەکات!! سیستەم زۆر لەوە زۆرتر هەڵدەگرێت، کە تێی گەیشتوون!؟ بە من ئێوە کە بەرپرسن: باس لە سیستەم ناکەن و باس لە میستەم دەکەن!!!

نۆرینگە

Pzishk Clinic

پ/ محمد، هەولێر، مامۆستا: باوکم تەمەنی حەفتا و پێنج ساڵە، وە نەخۆشی شەکر و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی پرۆستاتی هەیە؟ هەموو کات، لێدانی دڵی کەمە و دڵی کەم لێدەدات. پێشتر، لە سەر دوو دەرمانی پرۆستات بوو، وە ناویان: {تامسۆلۆسین و پرۆسکار}، وە ئەوە بۆ ماوەی پازە ساڵ دەچێت، کە: باوکم بە بەردەوامی ئەو دوو دەرمانە دەخوات. بەر لە یەک ساڵ لە ناو فڕۆکە باوکم تووشی حالەتێک هات، ئەویش دوای ئەوەی کە خواردن هات و خواردنی خوارد، وە هەندەی نەبرد و دەبینم هیچ ڕەنگی لەبەر دانەما؟ وە دوای تەنگاو بوون و هێنان و بردن هەر وەک مردی لێهات بەلام لەوێ لە ناو فڕۆکە سەرەتاییەکانی فریاگوزاری بۆ کرا و بە خۆی هاتەوە، وە دواتر لە نزیکترین فڕۆکە خانە بردمان بۆ یەکەی فریاکەوتن و هەمیسان هیچ نەخۆشییەکی نوێیان بۆ دیاری نەکرد، وە هەموو جۆرە پشکنینێکی سەبارەت بە دڵ و ماندوو بوونی دڵ بۆ کرا، وە دوای ئەوە دڵنیا کراینەوە کە ساغ و سەلامەتە دووبارە ناردراوە بۆ ماڵەوە، وە بۆ ماوەیەک لە خەستەخانە ئەو دوو دەرمانەیان بۆی لابرد و ئەو دەرمانانەی نەخوارد، بۆیە: دووبارە گرفتی لە میز کردن بۆ پەیدا بوومەوە، وە میزی بە زەحمەت دەکرد بەلام شوکر بۆ خوا هەتا هەنووکە بە هیچ شێوەیەکیش و بۆ یەک جاریش بێت میزی نەگیراوە؟ ئێستا گرفتی لە میز کردن نییە، تەنیا ئەوە نەبێت کە بە بەردەوام لێدانی دڵی کەمە و زۆربەی کات بەلادا چوونی هەیە و سەری گێژ دەخوات؟ نازانم ئامۆژگاریتان چییە؟

و/ سەرەتا دەست خۆشیت لێدەکەم، کە: ئەو پرسیارەت کردووە. بەڕێزتان باس لە باوکتان دەکەن، کە: تەمەن حەفتا و پێنج ساڵە و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرەی هەیە، وە دەرمان وەردەگرێت و لەگەلیان نەخۆشی



جۆرە دەرمان بۆ چارەسەری وەردەگرێت. گرفتی هەنووکەی، کە: لای ئێوە ئاستەنگە، ئەوەیە: کە لێدانی دڵی کەمە؟ سەرەتا دەبێت باس لەوە بکرێت، کە: دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی پرۆستات هەتا هەتایی نییە؟ وە هەروەها دەرمانی وەکو دەرمانی تامسۆلۆسین {Tmasulosin Hydrochloride}، هەتا لە وڵاتانی دەرەوە کەسەکان، ئەوانەی نەخۆشی گەورە بوونی پرۆستاتیان هەیە و لە نێوانە تەمەنی {چل و پێنج ساڵ بۆ حەفتا و پێنج ساڵ} دەتوانن لە بازاڕ لە خۆیانەوە بکڕن و بەکاری ببەن بەڵام هەر دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ئەو بوارە بکەن، هەتا هەڵسەنگاندن بۆ بارودوخی نەخۆشییەکە بکرێت و کەسەکە تەنیا پێش سەردانی پزیشک ماوەی شەش حەفتە ئەو دەرمانە بەکار دەبات، وە ئەو کات باری تەندروستی نەخۆشی پرۆستاتەکەی هەڵدەسەنگێنرێت. ئەو دەرمانە بەتایبەت لە بە تەمەنان وەکو باوکت نابێت هەر وا بدرێت چونکە کاردانەوەی لە سەر فشاری خوێنی نەخۆشەکە دەبێت و دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری خوێنی نەخۆشەکە، وە هەروەها دەبێت کە ئەو دەرمانانەی وەرگرت کەسەکە تەواو لە ژێر چاودێری پزیشکی دابێت. هەرچی دەرمانی پرۆسکارە {Finasteride}، ئەوا: ئەو دەرمانە سینگ ئێشە دروست دەکات، وە بە جەمی پێنج ملیگرام دەدرێت و دوای {سێ بۆ شەش} مانگ دووبارە نەخۆشەکە دەبینرێتەوە و حالەتەکەی هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت. ئەوەی شایانی باسە، کە: خوێنەرانیش بیزانن، کە: دەرمانی پرۆسکار بەکار هێنانەکیدیشی هەیە، ئەویش بۆ چارەسەر کردنی سەر ڕووتانەوەیە. هەر بۆیە: ئەو کەم لێدانی دڵی باوکت دەبێت سەرەتا دەرمانەکانی نەخۆشی گەورە بوونی پرۆستاتی هەڵسەنگاندنی بۆ بکرێت، وە بزانرێت کە: ئایا ڕاستە ئەوەندە ساڵە بەبێ بە دوا داچوون و لێپرسینەوە بەردەوام بووە؟ وە هەروەها بزانین، کە: هیچ زەرەر و زیان و کاردانەوەی لاوەکی ئەو دەرمانە لە سەری وەدیار نەکەوتووە؟ کە دوور نییە، کە: ئەو کەم لێدانی دڵە هۆکاری بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە بێت، کە: لە زمانی پزیشکی پێیان دەووترێت ئەلفا بلۆکەر {تامسۆلۆسین}. هەر بۆیە: باشترە، کە: جارێکیتر پزیشکی پسپۆڕی میزەڕۆ حالەتەکەی هەڵسەنگێنێتەوە؟ وە ئەمە جگە لەوەی دوای ئەوەی کە پزیشک ڕاوێژی پزیشکی میزەڕۆ ئەوەی سەلماند، کە: ئەو نیشانانەی کە لە تەندروستی باوکت دەرکەوتووە بە هۆی دەرمانەکانەوە نییە؟ ئەو کات دەبێت کە پزیشک پشکنینی تەواو و بەدوا داچوونی بۆ نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵەکەی بکرێت. ئەوە لە بیر نەکەین، کە: ئەو دوو دەرمانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشی گەورە بوونی پرۆستات بەکار دێت هەموو دەم لە بە ناو ساڵ چووان و پیربوون دەبێتە هۆی گێژبوون و سەرسووڕان و کەم لێدانی دڵ، وە دەبێت هەموو ئەوانە بۆ نەخۆشەکە باس بکرێت و بووترێت، کە: هەوڵ بدات یەکسەر لە هیکەوە ڕاست نەبێتەوە، وە هەروەها لە دانیشتن و ڕۆیشتن و خۆسووڕاندن ئاگاداری خۆی بێت، وە قەت ئەو جوولە و سووڕانانە لە هیکەوە نەکات و هەردەم ئاگادار بێت.

پ/ خالد ئەحمەد، تەمەن چل ساڵ، کاسب: ماوەک بوو هەستم دەکرد، کە: گشت گیانم ئازاری هەیە و ژان دەکات. هەتا شەوەک ئەنگووستی گەورەی پێم لە لای ڕاست ئازارێکی تێ وەستا و زۆر ئێشی هەبوو، وە حەوانەوەم نەبوو؟ سەردانی بنکەی تەندروستیم کرد، وە پشکنینی خوێنیان بۆ کردم، دەرکەوت کە: نەخۆشی {داو الملوک}م هەیە. وە هەروەها لەو کاتەوە سەردانی چەند پزیشکێکی پسپۆڕی هەناوم کردووە، وە هەموویان دەرمانی ئازر شکێن و دەرمانی {زایلۆریک}م بۆ دەنووسن؟ ئایا ئەو نەخۆشییە چارەسەری هەیە؟

دەبێت هەتا چەند دەرمان بخۆم؟ ئایا ئەو دەرمانانە هیچ کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیانی هەیە؟ ماوەکی باشە، کە: ژان و ئازارکەم نەماوە و هەر هەستیشی پێناکەم، کە: ئەو نەخۆشییەم هەبووە؟ وە ئامۆژگاریتان لە ڕووی خواردنەوە چییە؟



و/ ئەو نەخۆشییەی بەڕێزتان باسی دەکەن، بریتی یە: لە نەخۆشی دەردەپاشا یان نەخۆشی پیاوی دەوڵەمەند یان بە عەرەبی دەووترێت: {داو الملوك}، کە: لە هەنووکەدا نەخۆشییەکی باوە، وە ڕوو لە زیاد بوونە؟ مەزەندە دەکرێت، کە: لە وڵاتانی پێشکەوتوو دوو تا سێ لە سەتی خەڵکی لە هەر قۆناغێکی تەمەن تووشی ئەو نەخۆشییە بێن؟ وە نەخۆشییەکە بە هەردوو قۆناغییەوە، کە: لە ناکاو و درێژخایەنەکەی گرفت و ئاریشە تووشی مرۆڤەکان دەکات، وە ئەگەر هاتوو چارەسەر نەکرا، ئەوا: ماک و ئاڵۆزی زۆر بۆ کەسەکە دروست دەکات. وە نەبێت ئەو نەخۆشییە لە ناو کۆمەڵگای کوردەواریش نەبێت بەڵکو وەکو هەموو وڵاتانی جیهان ئەو نەخۆشییە ڕوو لە زیاد بوونە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەموو گۆڕانکارییانەی کە لە شێوازی ژیان و گوزەران و خواردن و ناندینی کوردەواری ڕووی داوە، وە سەرەڕای ئەوەی کە ژیانی تەمبەڵی و زۆر خۆری و وەرزش نەکردن لە کوردستان ڕووی لە زیاد بوونە؟ هەر لە بەر ئەوەشە ڕێژەی کەسانی تووش بوو بەو نەخۆشییە ڕوو لە زیاد بوونە، وە ژمارەیەکی بەرچاو لە تووشبووان بەو نەخۆشییە لە کوردستان هەیە. ئەم نەخۆشییە یان بە هۆی زۆر بەرهەمهێنانی خوێی ترشی یوریک یان بە هۆی نارێکی و ناتەواوی لە تەواو فرێدانە دەرەوەی لەشی خوێی ترشی یوریک تووشی مرۆڤ دەبێت، وە هەر کەسەک ئەو نەخۆشییەی تووش هات یەکەم کاری پزیشکەکە ئەوەیە کە: بزانێت ئەو نەخۆشی دەردە پاشایە سەرەتاییە یان بە هۆی هۆکار و نەخۆشییدییەوە تووشی مرۆڤەکە بووە، ئەویش بۆ جوودا کردنەوەی هۆکارە مەترسیدارەکان کە نەخۆشی دەردە پاشا دروس دەکەن. زۆر فاکتەر و هۆکار هەیە، کە: دەور دەبینێت لە تووشبوونی کەسەکان بە نەخۆشی دەردە پاشا، هەر لە فاکتەری دەوربەر و بۆماوەییەوە بگرە هەتا دەرمان بەکار بردن و هەندێک بارودۆخی نەخۆشی کە کەسەکان تووشی ئەم نەخۆشییە دەکەن، بۆیە: بە تەواوی نازانرێت کە هۆکاری تووشبوون بەم نەخۆشییە چییە؟ بەڵام کۆکردنەوە و هەماهەنگ بوونی هەموو هۆکارەکان دەور دەبینێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دەردەپاشا و ئەنگووست و قامک ئێشان و ئازار کردن. ئەم نەخۆشییە، وە نەبێت کە یەکسەر کاردانەوەی خۆی دروست بکات بەڵکو پێویستی بە کات هەیە، وە کەسەکە چەند جارەک تووشی ماک و ئاڵۆزی و نۆبەتە ئازار دەبێت و ئەگەر چارەسەر نەکرێت، ئەو کات بە ماک و ئاڵۆزییەکانەوە دێت. بینراوە، کە: ئەگەر نەخۆش هیچ چارەسەری بۆ ئەم نەخۆشییە وەرنەگرت و بەبێ دەرمان بوو، ئەوا: لە ڕێژەیەکی کەمییان لە ئاییندە تووشی دروستبوونی بەرد لە گورچیلە یان بوونی زیخ و لم لە گورچیلەکان دەبن، وە بەرد لە ڕێڕەوی میز دروست دەکات یان لە شێوەی تۆپەڵ ئەو خوێیە لە جومگە یان بەستەرەشانەکان یان ژێر پێست دەنیشێت و لەوێ گرێ دروست دەکات، کە: هەندەک جار ئازاری زۆر دەکات یان لە جومگەکان و دەبێتە هۆی لە دەستدانی فەرمانی جومگەکان. هەر بۆیە: پزیشک لە هەموو حالەتێک چارەسەر بە نەخۆشێک نادات بۆ ماوەی درێژخایەن بۆ چارەسەری نەخۆشی دەردەپاشا بەڵکو تەنیا ئەو کاتانەی، کە: نەخۆشە نۆبەتە ئازارێکی توندی دەبێت، کە: ژیان و گوزەرانی دەخاتە ناخۆشی و بێزاری دەکات، ئەو کاتانە دەرمان دەدات بۆ نەهێشتن و لابردنی ئازارەکەی و هەر کە ئازارەکەی لاچوو و نەما، دوای ئەوە پزیشکەکە سەیری حاتی تایبەتی هەر نەخۆشێک دەکات بە جوودا، وە هەتا چەند بەکار هێنانی دەرمانی خۆپاراستن بۆ دوور بوون لە دووبارە هاتنەوەی نۆبەتە ئازار و ژانەکە مفا و سوودی دەبێت لە پێدانی بە شێوەی درێژخایەن بە نەخۆشەکە؟ وە لە سێ حالەتدا، ئەو کەسانەی نەخۆشی دەردە پاشایان هەیە پێویستییان بە دەرمانی خۆپاراستنی درێژخایەن دەبێت، ئەوانیش:

ا. ڕێژەی خوێی ترشی یۆریک لە خوێندا لە {نۆ مگم/ دێسیلیتر} زیاتر بێت، ئەمەش چونکە ئەو ڕێژەیە و سەرووی ئەو ڕێژەیە ئەگەری دووبارە تووشبوونەوە و هاتنەوەی نۆبەتە ژان و ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی دەردەپاشا زیاد دەکات، وە ئەگەر نیشتنی خوێیەکە لە ڕشتەی میزەڕۆ زۆر دەبێت.

ب. نەخۆش بە هۆی نەخۆشی دەردەپاشا تووشی دروستبوونی بەرد لە گورچیلە یان لە ڕشتەی میزەڕۆ بوو بێت، وە یان لە هەر جێگایەک بە درێژایی ڕشتەی میزەڕۆ بەردی دروست کرد بێت.

ت. ئەگەر نەخۆشەکە بە تیشک و بە پشکنینی کلینیکی دەرکەوت، کە: بە هۆی نەخۆشی دەردە پاشا تووشی دروست بوونی تۆپەڵ ببوو لە ژێر پێست یان جومگەکان ببوو یان نەخۆشەکە لەگەڵ بەرزبوونەوەی ئاستی ترشی یۆریک تووشی ماک و ئاڵۆزییەکان ببوو. وە یان نەخۆشەکە زوو زوو تووشی نۆبەتە ئازار و ژان دەهات، وە نەخۆشەکەی یخ دەکرد و دەیێخست. وە بە جۆرێک لەساڵی دوو بۆ سێ جار تووشی نۆبەتە ئازار و ژانی جومگە دەبوو، وە نەخۆشەکە بە هۆیەوە هەراسان ببوو.

لەو حالەتانەدا، پزیشک بڕیار دەدات، کە: دەرمانی چارەسەری درێژ خایەن بۆ نەخۆشەکە بنووسێت، هەتا بەکاری ببات بۆ ئەوەی دوور بێت لە ماک و ئاڵۆزییەکان و ئەگەری دووبارە هاتنەوە و دووبارە بوونەوەی نۆبەتە ئازاری نەخۆشی دەردە پاشا دووبارە نەبێتەوە. وە نەبێت بەس تەنیا دەرمان چارەسەر بێت بەڵکو زۆر جار نەخۆش ئامۆژگاری دەربارەی خواردنیش دەدات بە نەخۆشەکە، هەتا لە هەندیک خۆراک بە دوور بێت، کە: دەبنە هۆی زیاد دروست بوونی خوێی ترشی یۆریک و ئەو دەرمانانەی کە ڕێژەی ترشی یۆریک زیاد دەکات لێی بەدوور بێت. هەرچەندە هەموو دەم ڕێنمایی دەربارەی خۆراک جێگای جێبەجێ کردن نییە بەڵام پزیشکان

ئامۆژگاری ئەو نەخۆشانە دەکەن، کە: نەخۆشی دەردە پاشایان هەیە لە خواردنی پرۆتینات بە دوور بن، وە بەتایبەت گۆشتی سوور کەم بخۆن؟ وە هەروەها لە خواردنەوەی بیرە و مەی بەدوور بن، وە قاوە بخۆنەوە و ئەو خواردن و خواردنەوانە بخۆن کە کەم خوێی ترشی یۆریک بەرهەم دەهێنێت. هەر کاتەک نەخۆش تووشی نۆبەتی دەرەپاشا هات، وە ئازار و ژانی لە ئەنگوستی پێی هەبوو بەتایبەت ئەنگوستی گەورە، ئەوا: لەو ماوەی ئازار و نۆبەتە ژانی هەیە پزیشک ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکات، کە: تەواو بحەوێتەوە و لە ماندوو بوون و ئەرکی گران بە دوور بێت. وە هەروەها زۆر لەو نەخۆشانە هەر ئازارەکەیان نەما، ئەوا: وەرزش دەکەن، دەبێت هەتا دوو حەفتە لە نۆبەتی ئازار و ژانەکە کەسە نەخۆشەکە لە وەرزش و یاری کردن بە دوور بێت، وە بە تەواو بحەوێتەوە. وە هەرەها لە پێ کردنی پێڵاوی تەنگ بەدوور بێت، وە هەموو دەم بەتایبەت لە کاتی ئازار و ژانەکەدا پێڵاوی بەرین گەورە لە پا بکات، وە پێڵاوەکەی تەسک و تریسک نەبێت.

پ/ کرمانج، ڕانیە، خوێندکار، تەمەن هەژدە ساڵ: ناو دەمی تەندروست چییە؟ وە چ سیفاتێکی ناو دەم بە تەندروست دادەنرێت؟ وە چۆن ناودەممان پاک و خاوێن بکەینەوە بە جۆرێک، کە: باشترین شێوازی تەندروست ڕاگرتنی ناو دەم بێت؟

و/ ناو دەمی تەندروست ئەو ناودەمەیە، کە: لە تەماشا کردن تەندروست دیارە، وە هیچ بۆن و بەرامی لێوە نایەت؟ ئەمەش مانای ئەوە دەدات، کە: ددان خاوێنە و هیچ پاشماوەی خۆراکی لە سەر نییە، وە پدوو ڕەنگی ئاسایی پەمەیی خۆی هەیە و لە کاتی شووشتنی ددان و ناو دەم ئازاری نییە و خوێنی لێوە نایەت، وە هیچ بۆن و بەرامەی خراپ لە ناو دەمەوە نایەت. هەر کەس هەر یەک لەو نیشانانەی هەبێت، ئەوا: مانای ئەوە دەدات کە تەندروستی ناو دەم و ددانەکانی تەواو نییە و دەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکات، هەتا هەم ڕێگایەکی دروست بۆ چارەسەر کردنی ناو دەم فێری کەسەکە بکات، وە هەروەها ئەگەر لە جێگایەک ناو دەم گرفت و ئاریشەیەکی هەبێت، ئەوا: زوو چارەسەر بکرێت. ناو دەم و ددانی تەندروست هەر ئەوە نییە، کە: هەستێکی خۆشت دەداتێ بەوەی کە دووری لە نەخۆشی بەڵکو



دەربېرێت، وە هەروەها خواردن بە باشترین شێوە و بە شێوازی تەندروست بخۆیت. تەندروست بوونی ناو دەم و ددانەکان یارمەتی ئەوە دەدات، کە: تەندروستی تەواوی تەن و جەستەت ساغ بێت، وە لە نەخۆشی بە دوور بیت. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان، وە پارێزگاری کردن لێیان یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە پێشگیری لە زۆر گرفت و ئاریشەی تەندروستی بکەیت، وە نەهێڵیت سەر دەربکەن و گەورە بکەن و دەست بوەشێنن بەڵکو پێش ئەوەی گرفتەکە وەدیار بکەوێت تۆ هەنگاوەکانی خۆپاراستنت پیادە کردووە، وە دەر ناکەوێت. هەر بۆیە: دەبێت ناو دەم و ددانەکان پاک و خاوێن ڕابگیرێت، وە باشترین و هەرزانترین و سادەترین ڕێگایە بۆ دوور بوون لەو ئاریشە و گرفتانەی، کە: هەم گرفت دروست دەکەن، وە هەم دەبێتە هۆی تێچوونی زۆر و زۆر دیتنی ئازار و ئێش و تلانەوە بە هۆیانەوە. ساڵانە مرۆڤەکان دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات، وە هەروەها لە نێوان سەردانەکان و لە خۆیەوە ئەو هەنگاوانە پیادە بکات:

ا. هەموو ڕۆژ جارەک داوی ددان بەکار ببە، وە هەروەها بە لایەنی کەم ڕۆژی دوو جار ناو دەم و ددانەکانت بشۆ.

ب. خواردنی تەندروست بخۆ، وە هەروەها لە خواردنی قاوەڵتی بە دوور بە.

ت. مەعجوون و هەویری ددان لەو جۆرانە بەکار بهێنە، کە: ماددەی فلۆرایدیان تێدایە.

پ. خۆ ئەگەر پزیشکی ددان ئامۆژگاری کردی، کە: غەرغەرەی فلۆراید بۆ پاک و خاوێنی ناو دەم و ددان بەکار بهێنیت، ئەوا: بەکاری بهێنە.

ج. دایکان، ئەوانەی منداڵی خوار تەمەنی دوازدە ساڵانییان هەیە، ئەوا: دەبێت ئاگاداری ئەوە بن کە گرنگی بە تەندروستی ناو دەم و ددانی منداڵەکانییان بدەن، وە هەروەها ئاو تەژی لە فلۆرین بدەن بە منداڵەکانیان، وە ئەگەر لە شوێنێک دەژیان کە لە ئاوی خواردنەوە ماددەی فلۆرین نەبوو، ئەوا: دایکەکە دەبێت ئاگاداری ئەوە بێت و هەوڵ بدات، کە: بڕی فلۆرینی پێویست بۆ پاک و خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددانەکان بۆ منداڵەکەی دابین بکات، وە بیدات بە منداڵەکەی.

ح. هەمووان گەورە و بچووک فێری شێواز و تەکنیکی چۆنیەتی بە کارهێنانی داوی ددان و فڵچە و مەعجوونی دان بکرێن، وە بەزانستی بۆیان ڕوون بکرێتەوە، وە بۆشیان وێنا بکرێت، هەتا هەموو گەورە و بچووک بەو شێواز و تەکنیکە دروستە گرنگی بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانییان بدەن.

پ/ دارا برهان، سلێمانی، کاسب: منداڵێکی تەمەن شەش ساڵانم هەیە، منداڵەکە کوڕە و ئەوە چەند جارێکە مووی سەری دەکەوێت و هیچ قژی بۆ نامێنێت، وە لەو جێگایە دەڕوات و جێگایەکیدی تووشی دێت و بە گوڵم قژی دەوەرێت. ئایا ئەوە نەخۆشییە؟ وە ئەگەر نەخۆشییە، ئەوا: ئایا چارەسەری هەیە؟ وە بە چ جۆرێک چارەسەری دەکرێت؟

و/ ئەو نەخۆشییەی بەڕێزتان باسی دەکەن، ئەوا: لە کوردەواری بە ناوی {نەخۆشی هیشکە} دەناسرێت؟ وە لە ناو عەرەبان بە {داو الپعلبە}، واتە: دەردە ڕێوی دەناسرێت و لە ناو ئینگلیزدا بە {Alopecia Areata} ناو زەد دەکرێت. ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی مەناعی و بەرگرییە و تووشی هەر دوو ڕەگەز دەبێت و لە هەموو تەمەنێک دەبینرێت. نەخۆشییەکی بێ تامە، وە دایک و باوک هەموو دەم دەترسێنێت، بەوەی کە دەبینن قژی منداڵەکەیان بە تۆپەڵ دێتە دەرەوە و چەند جۆرێکی هەیە، کە: هەیە تەنیا پنتێک لە قژی سەر دێتە دەرەوە، هەشە چەند قانێک لە سەری دەردەکەوێت، کە: مووی سەر هەمووی بە تەواوی دەوەرێت، زۆر دەگمەنیش هەموو قژی سەر یان هەمووی مووی لەش دەوەرێت. زۆر جاریش هەیە، کە: کەسەکە لە شێوەی قان مووی ڕدێنی دەوەرێت، وە کە ڕدێنی دێت تەواو دیارە کە



مووی ڕدێنی هەندەی دوو دەرهەمی قەدیم نەماوە و ڕووت بووەتەوە؟ نەخۆشییەکە توانای تەنینەوەی نییە، وە کەس لە یەکدی ناگرێتەوە. ئەوە نەبێت، کە: زۆربەی جار لە ڕووی جوانکاری و پشێوی دەروونییەوە گرفت بۆ کەسەکە یان دایک و باوکی منداڵەکە دروست دەکات، وە هەموو جار بۆ ئەوە دەیهێننە لای پزیشک هەتا دڵنیا بن لەوەی، کە: نەوەک منداڵەکەیان نەخۆشییەکی مەترسیدار و ترسناکی هەبێت. ئەو نەخۆشییە دیاری کردن و دۆزینەوەی زۆر ئاسانە، وە تەنیا بە کلینیکی یەکسەر پزیشک مەزەندەی بۆ ئەو نەخۆشییە دەچێت، وە بەتایبەت کە یەکێک لە خانەوادەکەی هاوشێوەی ئەو قژ ڕووتانەوەی هەبووە یان یەکێک لە نەخۆشییەکانی بەرگری لەخۆوەی هەبووە، وە یان نەخۆشەکە خۆی یەکێک لە نەخۆشییەکانی بە هۆی بەرگری لە خۆوەی هەبووە. بۆ نموونە: لەوانەیە نەخۆشەکە نەخۆشیدی، وەکو: نەخۆشی ڕەبۆ ینا هەستەوەری {حەساسیە} یان هەستەوەری پێست یان نەخۆشی کەم کار کردنی غودەی دەرەقی هەیە؟ ئەوەی گرنگە بزانرێت، ئەوەیە: کە ئەو نەخۆشییە بۆماوەییە و هیچ مەترسییەکی نییە، وە هیچ کاردانەوەی خراپی نییە و لەیەکتری ناگرێنەوە؟ نەخۆشییەکی لە خۆیەوە، وە زۆربەی جار ئەو کەسانە تووشی دێن، کە: زیاد لە پێویست هەستیارن و حسێب بۆ هەموو قسە و باسێک دەکەن، وە هەموو ژیر و هۆشییان داگیر دەکات و زیاد لە پێوست هەستیارن؟ هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنە، ئەوا: لە یەکەم هەنگاو بەوە دەست پێدەکات، کە دایک و باوکەکە لە نەخۆشییەکە بگەن و بزانن، کە: ئەو نەخۆشییە مەترسی نییە؟ وە توانای تەنینەوەی نییە؟ وە هەروەها ئەو تاڵە موانەی کە هەڵوەریوون، ئەوا: تاڵە مووەکان دێنەوە و منداڵەکەیان کەچەڵ نابێت. وە زۆر چارەسەرری بە دەرمان هەیە بەڵام هەتا هەنووکە هیچیان سەت دەر سەت نییە؟ وە ئەگەر قژ هەڵوەرینەکە هەندە نەبوو، وە جێگای کەم بوو، ئەوا: نەخۆشەکە یان دایک و باوکەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە هیچ دەرمانێکی بۆ بەکار نەبردرێت بەڵکو لە خۆیەوە چاک دەبێتەوە، وە ئەگەر قژ هەڵوەرینەکە زۆر بوو، ئەوا: پزیشک دەرمانی ستیرۆیدی لە شێوەی شورنقە یان کرێم بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت، وە زۆر جار شامپۆی {مینۆکسدیل} دەنووسرێت بۆ هاندان و زوو هاتنەوەی تاڵە مووەکانی قژ.

پ/ هیوا ئەحمەد، هەڵەبجە، مامۆستا، تەمەن چل ساڵ: ماوەی ساڵ و نیومکە نەخۆشی فشاری خوێنم هەیە؟ وە دەرمان بۆ ئەو نەخۆشییە بەکار دەهێنم، وە هیچ گرفتێکم بۆ دروست نەبووە، وە بە بەردەوام دەرمانی {ئەتەکاند هەشت ملیگم} بەکار دەهێنم، وە گرفتم نەبووە؟ ئایا کەی دەکرێت واز لە دەرمان بهێنم؟ وە ئایا دەبێت بە بەردەوامی هەتا ماوم دەرمان بخۆم؟ یان دەتوانم دەرمان بووەستێنم و دەرمان نەخۆم؟ تکایە ڕێنمایتان؟



و / نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، کە: بە زمانی میللی پێیدەگووترێت: زەخت؟ نەخۆشییەکی زۆر باوە، وە تەنانەت لە عێراق و کوردستان بە لایەنی کەم لە دوو کەس یەکێکیان نەخۆسی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە؟ ئەمەش چونکە ژیان و گوزەران و خواردن و کارکردن و دەوروبەرمان تەندروست نییە، وە زۆر دەرمان لە خۆوە بەکار دەبەین و ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستیمان نییە؟ هەر بۆیە: ڕێژەی تووشبووان بەو نەخۆشییە لە کۆمەڵگای کوردەواری ڕوو لە زیاد بوونە، وە زیاتریش دەبێت. گرفتەکەش، لەوەدایە کە: زۆربەی ئەوانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە هیچ نیشانەکی نەخۆشییەکەیان نییە، وە هەموو کات ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی مات و مزیرە و هیچ نیشانە دروست ناکات، هەر بۆیە: نەخۆشەکە درک بە بوونی ئەو نەخۆشییە ناکات هەتا دەست دەوەشێنێت، وە کاری خۆی دەکات. ئەم نەخۆشییە لەگەل ئەوەی زۆر باوە، وە ماتە و نەخۆشییەکی بێ تامیشە و پێویستی بە گۆڕینی شێوازی ژیان و خواردنی کەسەکەوە هەیە، وە هەندەک جاریش بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکە پزیشک پەنا بۆ دەرمان دەبات؟ هەر بۆیە: چارەسەر کردنی بە تەنیا ناکەوێتە سەر شانی پزیشکەکە بەڵکو نەخۆشەکە زۆربەی هەنگاوی چارەسەر کردنی دەکەوێتە سەر و هەر ئەو گرنگە؟ ئەمەش چونکە تەنانەت دیاری کردنیشی بە پشکنین و پشکنینی خوێن نییە؟ بەڵکو بە پیوانی فشاری خوێنە و بڕیار دانیش لە سەر پێدانی چارەسەر هەر بەو پێوانە دەبێت، وە هەرچەند کەسەکە هەموو پشکنینەکانی ئاسایی بێت و تەنانەت هیچ نیشانەیەکیشی نەبێت، ئەوا: کە پزیشک گەیشتە ئەو بڕوایەی کە نەخۆشەکە فشاری خوێنی بەرزە، پزیشک ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکات، کە: هەوڵی گۆڕینی شێوازی خواردن و ژیانی خۆی بگۆڕێت، وە هەروەها وەزرش بکات هەتا بە ڕێگای سروشتی چارەسەری بەرزی فشاری خوێنەکەی بکات، وە ئەگەر دوای ئەوەی کەسەکە گرنگی بە خۆراک و شێوازی ژیانی خۆیدا و وەرزشی کرد و فشاری خوێنەکەی هەر بەرز بوو، ئەوا: ئەو کات پزیشک بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمان و چارەسەری بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت بەڵام لەگەل خواردنی دەرمان هەر دەبێت کەسەکە پارێزییەکان بکات، وە بە هەمان شێوە لە خۆراک و شێوازی ژیان و گوزەران ئاگاداری خۆی بێت، وە هەروەها بەردەوام بێت لە وەرزش کردن. ئەوەی گرنگە، کە: نەخۆشێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت بۆ ئەوە دەرمان ناخوات، کە: نیشانەیەکی دیاری کراوی نەمێنێت بەڵکو بۆ ئەوە دەرمان دەخوات هەتا نەوەک لە ئایندە ئەو فشارە خوێنە بەرزە کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیان بۆ کەسەکە دروست بکات. دەبێت ئەوەش بەیان بکرێت، کە: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هۆکاری

سەرەکی تووشبوونی خەڵکە بە هەردوو نەخۆشییە سەردەمییەکانی، کە: جەڵتەی مێشک و جەڵتەی دەماغە؟ کە دەبێتە هۆی بە فیرۆچوونی کات و دارایی و کەس و بەهرە و توانای زۆر لە خۆشەویستان و هەنووکەش زۆر ڕوو لە زیاد بوونە، هەر بۆیە: ئەگەر زانیت نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت هەیە، ئەوا: ئەگەر پزیشک بڕیاریدا و دەرمانت بۆ بنووسێت، ئەوا: هەر وەک چۆن بۆی نووسیوویت بەو شێوەیە بەکاری بهێنە. دەرمان و حەبی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بۆ هەتا هەتایە و نابێت لە خۆوە و بەبێ ڕاوێژی پزیشک وازی لێ بهێنرێت؟ بەڵام ئەگەر پزیشکێک بۆ ماوەی پێنج ساڵ چاودێری نەخۆشێکی دەکرد، وە بینی کە: لەو ماوەی پێنج ساڵەی کە نەخۆشەکە لە ژێر چاودێری دایە کەسەکە هیچ فشاری خوێنی بەرز نەبووەتەوە و هەموو دەم فشارەکەی کەم بووە، ئەوا: تەنیا لەو حاڵەتە لەوانەیە پزیشکەکە بڕیار لە سەر وەستانی دەرمانەکە و چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەدات، وە یەکسەر نابێت بەڵکو بۆ ماوەی یەک ساڵ دوای وەستاندنی دەرمان و چارەسەرییەکە کەسەکە هەر لە لایەن هەمان پزیشک دەخرێتە ژێر چاودێری و هەر هەمان پزیشک دوای ئەوەی، کە: تەواو دڵنیا بوو لەوەی کە ئەو بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە مەترسی نەبووە، وە لەوانەیە ئەو کاتی بڕیاری پێدانی دەرمان بە کەسەکە لە کاتی خۆیدا نەبووە؟ بەڵام بە گشتی هیچ کەس کە دەرمان و چارەسەری بەرز بوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن، ئەوا: نابێت بە هیچ شێوەیەک دەرمان و چارەسەری لە خۆیانەوە ڕابگرن یان واز لێی بهێنن. وەرگرتنی چارەسەر بۆ بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، بۆ دوور بوون و خۆپاراستنە و بۆ ئەوەیە کارەسات لە ئایندە دروست نەبێت، وە هەنگاوێکی خۆپارێزییە و دوور گرتن وڕێگرتن لە مەترسییە. سەبارەت بەوەی، کە: بەڕێزتان دەرمانی {ئەتاکاند هەشت ملگم} بەکار دەهێنیت، ئەوا: بە گوێرەی کۆمەڵەی پزیشکانی بەریتانی بۆ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، ئەوا: بۆ ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە خوار پەنجا و پێنج ساڵییە و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، ئەوا: ئەو دەرمانە یان ئەو دەرمانانە کە لەو بەرەبابەن هەموویان دەرمانی زۆر چاکن، وە هەموو دەمیش هیچ زەرەر و زیان و کاردانەوە لاوەکی ئەوتۆیان نییە؟ ئەوە نەبێت، کە: لە ڕووی نرخەوە دەبێت لە پێش چاو بگیرێت، وە هەرچەند خۆشبەختانە لە کاتی هەنووکەدا دەرمانی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە کوردستان بەخۆڕایی دەدرێت بە هەموو ئەو کەسانە کە نەخۆش درێژخایەنیان هەیە. هەر ئەوەی نرخەکە گرفتەکە، دەنا دەرمانەکە بۆ حاڵەتی ئێوەی بەڕێز زۆر باشە و هەر ئەو دەرمانە بەکار بهێنە.

پ/ سارا، تەمەن نۆزدە ساڵ، خوێندکار، تۆبزاوە: ماوەی ساڵ و نیوەک دەبێت، کە: هەست بە ئازاری زۆر لە سکم دەکەم؟ وە ماوە ماوە ئازار و ژانە سک دەگرم، وە ئازارەکە زۆرم بۆ دێنێت و سکم قوڕە قوڕ دەکات و غازی زۆر دەبێت. جاری واهەیە، کە: قرپ و غازاتی زۆرم دەبێت یان سکم دەنگی زۆر دەبێت، وام بە سەر هاتووە، کە: توانای دانیشتنم لە ناو کۆمەڵ نەبێت و وا هەست دەکەم، کە: هەموو هەست بەو ڕنگ و هۆڕەی ناو زگم دەکەن؟ زۆر جار هەیە، کە: ئەو ئازار و ژانە سکە سکچوونی دەگەڵ دەبێت، وە کە هەندێک خۆراک دەخۆم یان کە تووشی پشێوی دەروونی و خەم و دڵە ڕاوکێ دەبم ئەو ئازار و سک ئێشانە زیاتر دەبێت. ئایا هۆکاری ئەمە چییە؟ وە بۆچی تووشی هاتووم؟ ئایا مەترسی نەخۆشی قورس دەکرێت؟ وە چۆن چارەسەری بکەم؟ وە خواردنی دیاری کراو هەیە، کە: خۆمی لێ بە دوور بگرم بۆ ئەوەی ئەو نیشانانەم نەمێنێت؟ تکایە، ڕێنمایتان لەبەر ئەوەی تەواو و پەست و بێزاری کردووم؟

و/ ئەو نەخۆشییەی کە بەڕێزتان وەسفتان کردووە، کە: لە کچ و لە تەمەنی نۆزدە ساڵی و ئەو نیشانانەی هەبێت، ئەوا: هەر کت و مت باسی نەخۆشی ووروژانی قۆڵۆن یان تەهەیوجی قۆڵۆن دەکەن، وە دەتوانم بە وەسف کردنەکە سەت لە سەت بڵێم کە بەڕێزتان نەخۆشی تەهەیوجی قۆڵۆنتان هەیە. لەو نەخۆشییەدا، کە: زگ ئێشە دەگەڵ گۆڕانی دەرچوون { چ ڕەوانی یان نارەوانی} دەبێت، وە کەسەکە لە کاتی زگ ئێشەکە یان زگی پێچ دەکات و زگی بەل دەبێت، وە غازاتی زۆر دەبێت. وە هەشە، کە: قرپ و غازاتی بەدەم دێتەوە، وە مگێزیشی کەم دەکات. ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی لە ناو کۆمەڵگا ئەو نەخۆشییەیان هەیە، لەوانەیە بگاتە بیست لە سەت بەڵام تەنیا دە لە سەتی بە دوای چارەسەر دەگەڕێن؟ وە هەروەها ئەو نەخۆشییە بە زۆری لە گەنجان دەبینرێت، وە بە دوو بۆ سێ هەندە لە کچان زیاترە وەک لەوەی لە کوڕان؟ وە دەگەڵ زگ ئێشان هەموو دەم نەخۆشەکە باس لەوە دەکات، کە: بە تەواوی پیسایی ناکات؟ یان وا هەست دەکات کە پیسایی کردنی زەحمەت بووە، ئەوجا یان نارەوان {قەبز} دەبێت یان ڕەوان دەبێت {زگی دەچێت}، وە هەروەها نەخۆشەکە باس لەوە دەکات، کە: لەگەڵ پیسایی چرم و لیق دەبینێت و هەست دەکات، کە: تەواو خۆی خاڵی ناکاتەوە یان هەست دەکات، کە: هێشتا پێویستی بەوە هەیە، کە: دووبارە بچییەوە ئاودەست و بۆ تەواو پیسایی کردن. نەخۆشەکە، هەموو دەم ئەو نیشانانەی دوای پشێوی دەروونی دەبێت یان دوای تووشبوون بە کارەسات یان ڕووداوێکەوە ڕوو دەدات. هەموو جار دیاری کردنی بوونی ئەو نەخۆشییە بە پشکنینی کلینیکی دەبێت، وە کە پزیشکەکە هەستی کرد کە هەموو



نیشانەکان دەگەڵ نەخۆشی تەهەیوجی قۆڵۆن دەڕوات و نیشانەکان لە شەش مانگی تێپەڕ کرد، وە چەندەها جار سەردانی خەستەخانەی کرد بوو، وە نیشانەکان دەگەڵ هیچ نەخۆشییەک نەدەهاتەوە، وە بە پشێوی دەروونی نیشانەکان زیاد دەبوون، ئەوا: هیچ بە دوا داچوونی ناوێت و کەسەکە نەخۆشی ووروژانی قۆڵۆنی هەیە. ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی فرمانی ڕیخەڵۆکەکانە و هیچ مەترسی نییە بەڵام چێرە درێژ و بێ تامە، وە زیاتر پەیوەندی بە بارودۆخی دەروونی و کۆمەڵایەتی و دەوروپشتی کەسەکەوە هەیە و لە ڕووی جەستەییەوە کەسەکە هیچ گرفتێکی نییە بەڵام کاردانەوەی دەوروبەرە لە سەر کەسەکە؟ ئەو نەخۆشییە چارەسەری ئاسانە، سەرەتا دەبێت سادەیی و بێ تامی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆشەکە ڕوون بکرێتەوە، دواتر باس لە پێدانی دەرمان بکرێت، کە: هەموو دەم دەرمانەکان بە گوێرەی نیشانەکان دەدرێت.



خۆراک:

کاربۆهیدرات

کاربۆهیدرات یەکێکە لە پێکهێنەرە گرنگەکانی خۆراک، وە نزیکەی نیوەی بڕی ووزەی پێویست بۆ جێبەجێ کردنی زیندە چالاکییەکانی ناو لەش و نیوەی خۆراکی دروستە؟ کاربۆهیدرات {نیشاستە} دوای خواردنیان و ڕوودانی کرداری هەرس کردن دەگۆڕێت بۆ تاک شەکرەکان هەتا لە ڕیخەڵۆکەوە بمژرێت بۆ ناو خوێن و لە شێوەی خۆراک بۆ بەجێهێنانی میتابۆلیزمەکانی ناو لەش بەکار دێت و سوودی لێ وەردەگیرێت. هەموو دەم کاربۆهیدراتەکان بۆ لەش پێویستن و دەبێت لە خۆراکدا هەبن؟ خۆ ئەگەر بڕی ئەو کاربۆهیدراتەی کە لە خۆراک وەری دەگرین کەمتر بوو لە سەت گرام لە یەک ڕۆژدا، ئەوا: چەورییەکان سی دەبنەوە و دەبێتە هۆی زۆر بوونی کیتۆن لە لەشدا. کرداری هەرس کردنی کاربۆهیدرات یەک لەویدی بە گوێرەی جۆرەی کاربۆهیدراتەکە جوودایە، وە دەگۆڕێت؟ ئەمەش چونکە بەتایبەت کاربۆهیدراتە {نیشاستە}کان لە یەکگرتنی سەتاها بۆ هەزارەها گەردی شەکر پێکدێت و بۆ هەرس کردن و بەکار هێنان کە بە پێچەوانەی شەکرە سادەکان کە هەر بە هۆی ئەو ئەنزیمانەی کە لە لیکدا هەن هەرس دەبن، وە دەچنە ناو خوێنەوە؟ هەر لەمەشەوە، زاراوەی ڕێژەی شەکر {Glycaemic Index} هاتووە، کە: ئەو ئاستەیە کە شەکرەی تێدا لە ناو خوێندا بەرز دەبێتەوە دوای دوو سەعات لە خواردنی بڕی پەنجا گرام لە کاربۆهیدرات. وە بینراوە، کە: ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەی شەکر {Glycaemic Index} بەرزە، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە قەڵەوی ونەخۆشی شەکرە زیاد دەکەن. دەبێت ئەوە بزانرێت، کە: ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست بەوە پێناس کردووە، کە: پێکدێت لە {پەنجا لە سەت = کاربۆهیدرات}، وە {سی لە سەت = چەوری: بەمەرجێک دە لە سەتی چەوری گیانەوەری و بیست لە سەتی چەوری ڕووەکی بێت}، وە {بیست لە سەتی = چەوری} بێت. کاربۆهیدرات لەو ڕەگەزانە پێکدێت {کاربۆن، هایدرۆجین، ئۆکسجین}، وە ڕێژەی هایدرۆجین و ئۆکسجین تیایاندا وەک ڕێژەیانە لە ئاودا، کاربۆهیدراتەکان لە بەرووبوومەکانی ڕووەکن و چەند جۆرێکیان هەیە.

+ پێکهاتەکانی کاربۆهیدرات: کاربۆهیدرات چەند جۆرێکی هەیە، وە بە هەموویان دەگووترێت کاربۆهیدراتەکان، لەوانە:

أ. شەکرەکان {Sugars}:

یەک: سادەکان: ئەوانەن کە لە یەک گەردی شەکر پێکدێن، وەکو: گلوکۆز، شەکری ترێ و شەکری میوە. ئەمانە تاک شەکرەن.

دووەم: شەکرە دووانییەکان: بەیەکگرتنی دوو گەرد لە تاک شەکرە، شەکرە دووانییەکان پێکدێت، وەکو: شەکری قامیش و شەکری شیر.

ب. نیشاستەکان: لە یەکگرتنی ژمارەیەکی زۆر لە شەکرە تاکەکان و شەکرە دوونییەکان پێکدێت، وە ماددەیەکی گەرد ئاڵۆزی لە ئاودا نەتواوەیان لێ پێکدێت، پێی دەڵێن: نیشاستەکان. لە شێوەی هەویرە بابەتەکان، ئەو نیشاستە لە دانەوێڵە و پەتاتە و پاقلەمەنیدا هەیە و مرۆڤ دەتوانێت بۆ خۆراک بەکاریان بهێنێت.

یەک: پۆلی سەکرایدە نیشاستەییەکان {Starch Poly-saccharides}:

ا. زوو هەرس دەبن {Rapidly digestible}ئەو نیشاستانەن، کە: زوو هەرس دەبن، وەکو: دانەوێڵە {گەنم، برنج}، سەوزەی وەکو پەتاتە.

ب. هێواش هەرس دەبن {slowly digestible}: وەکو نۆک و فاسۆلیا و بازیلا.

ت. هەرس نابن {Resistant}.

دوو: پۆلی سەکرایدەکان: {Non-starch Polysac-charides} کە سەرچاوەکەیان ڕووەکییە، وەکو: فایبەرەکان کە لە سلیللۆزی ڕووەکەوە دێت.

ت. سلیلۆز: کاربۆهیدراتەکە لە یەکگرتنی سەدان گەردی شەکرییەکان پێکهاتووە و ماددەیەکی ئاڵۆزە، کە: هەرس ناکرێت و بەڵکو هەر یارمەتی ڕادانی پاشەڕۆ دەدات لە ڕیخۆڵە ئەستوورە و نارەوانی {قەبزی} ناهێڵێت.

پ. شەکرە کحولییەکان: {Sugar alcohols} وەکو شەکری میوە، کە ناوی سۆربیتۆلە و لەو سەوزە و میوانە هەیە، کە: ناوکیان هەیە، وەکو: سێو، خۆخ. وە شەکری زیلیتۆل، کە: لە گەنمەشامی هەیە. ئەو جۆرە شەکرانە زۆر جار وەکو جێگرەوەی شەکری ئاسایی دادەنرێت، وە بۆ تام شیرین کردن بەکار دێت.

+ سەرچاوە:

Davidsons Principles and Practice of Medicine, 2014.

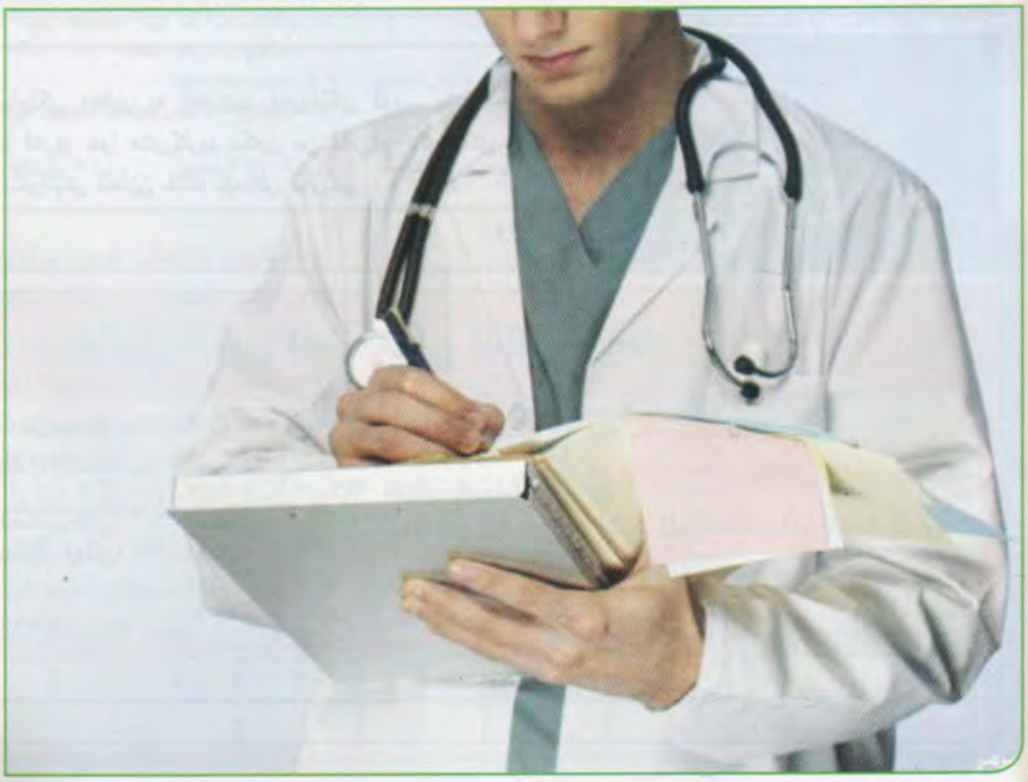


ڕۆژانەی پزیشکێک

پزیشک و یاسا

ئەڵقەی شازدە

هەر لە سەرەتای کار کردنم وەک پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)، هەموو کات وەکو تای تەورداس ئامادە بووم! بەتایبەتی لە مانگی دووەمەوە کە چوومە قاووشی هەناو (باتنی) کەوتمە لای ئەو پزیشکە پسپۆڕەی کە نەخۆشی زۆر بوو، بۆیە: هەندە ماندوو دەبووم نەبیتەوە. ئەوە وای کرد کە بەردەوام گرنگی بە خۆم بدەم لە ڕووی پاک و خاوێنی و خۆپاراستن و گرنگیدان بەخۆوە و خۆشەویستی بۆ کارەکەم و ڕێز، وە جلوبەرگ کە بەتایبەتی هەموو کات بەرەوانکە (سەدرییە)ی خاوێن و ئووتی کرایم لەبەردەکرد، وە هەموو کات چار جۆری قەڵەمم لە سەر گیرفان بوو بۆ پێویستی. لەگەل ئەوەی بە پزیشکێکی نیشتەجێی خولاوی (موقیم)ێکی زۆر چالاک ناسرا بووم، لە هەمان کاتدا زۆر ڕێزی پیشەکەی خۆمم دەگرت. هەتا هەنووکە وەبیرم نایەت هەڵسوکەوتێک یان ڕەفتارێکی ناشایستەم لە ناو خەستەخانە کرد بێت! جار جار هەبوو بە هۆی ئەوەی کەوا شارەزای لایەنی ئیداری و بەڕێوەبردن و لایەنی یاسایی نەبووم دەکەوتمە هەڵەی زانستییەوە بەتایبەتی دوای ئەوەی لای پزیشکە پسپۆڕەکەم بۆ ماوەی زیاتر لە شەش مانگ مامەوە. هەموو کات حەزم دەکرد کە زۆر سادە بم، وە لەگەل هەموان دۆست و برادەر بم تەنیا ئەوە نەبێت کە ڕێگام بە کەس نەدەدا کە گومان بەوە ببات کە پزیشکم!! واتا ئەوە قوودسیەت و پیرۆزی هەموو پزیشکێکە ئەگەر باوکت هات و بڕوای نەکرد کە تۆ بوویت بە پزیشک (دکتۆر) و بە پزیشکی ئەژمارد نەکردی یەکسەر دەری بکە (هەر چەند کورد دەڵێت: باوک حەز دەکات کوڕەکەی لە خۆی پیاوتر و گەورەتر بێت). وە دوای ئەوەی مرۆڤ لە کۆلێژی پزیشکی دەردەچێت، یەکەم کەس کە لای بە کەسێکی گەورە و بە هەند حیساب دەکرێت باوکێتی و هەر باوکیشی شانازی بەوە دەکات کە کوڕەکەی بووەتە دکتۆر و قەت باوک گومان بە کوڕی نابات بەڵام ئەگەر باوکت حیسابی بۆ نەکردی کە دکتۆری دەری بکە!! بۆیە هەموو کات لەگەل ئەو تێکەڵاوییەی کە لە خەستەخانە لەگەل هەموان هەم بوو بەڵام ڕێزی خۆم وەک پزیشک هەر هەبوو. زۆر هۆکار لەو کاتی هەبوو کە خۆشەویستی خەڵکی بۆ من دروست کرد، کە ئەوانە هەمووی بووە پارێزگارییەک لە من. لەبەر ئەوەی ئەو ماوە زۆرە لە فەترەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)ی لەگەل ئەو پزیشکە پسپۆڕە بووم، وە دوای مانگی یەکەمم لەگەل ئەو پزیشکە تەواو متمانەی بە من پەیدا کرد و هەموو کارەکانی ئەو بەڕێزە لە ناو خەستەخانە ئەمن ڕام دەپەڕاند بەڕاستی ئەو پشت و پەنا بوو بۆ من چونکە لەگەل ئەوەی کە منی خۆش دەویست وەکو کوڕی خۆی سەیری دەکردم ئەمنیش تەواو هەموو کارەکانی ئەوم لە ئەستۆ بوو. زۆر جار لە جیاتی ئەو کتابم واژۆ دەکرد، مۆڵەتم دەدا بە نەخۆش، هەبوو لە جیاتی ئەو وەرەقەم واژۆ دەکرد چونکە درەنگ دەهاتە خەستەخانە، دەبووایە کارەکان یەکەک ڕایان بپەڕاندبایە. وە بیرم دێت: جارێک هەستا بووم واژۆ (تەوقیع)م بە ڕەنگی کەسک (سەوز) کرد بوو لە سەر مۆڵەتی نەخۆشی، دیارە: وەزیر دەبێت بە ڕەنگی کەسک (سەوز) واژۆ بکات و بەڕێوەبەری گشتی بە ڕەنگی سۆر واژۆ بکات و کەسانی ئاسایی وەکو ئێمە مانان دەبێت بە ڕەنگی شین یان ڕەش واژۆ بکەین، کە ئەو کاتی ئەوەم نەدەزانی؟! ئەمن هەستا بووم زۆر بە جوانی بە ڕەنگی کەسک (سەوز) واژۆم کرد بوو، نازانم بۆ وابوو؟! بەس بەو ڕەنگەم واژۆ کرد بوو، لە پزیشکە پسپۆڕەکەمی پرسی بوو ئەو بە تەواوی پشتگیری منی کرد بوو، وە گووت بووی کە بە ئاگاداری ئەو بووە کە لە ڕاستیدا وانەبوو بەڵام بۆ پارێزگاری لە من وای گۆت بوو. ئەوە وایکرد کە بەڕێوەبەری خەستەخانە بانگم بکات، وە یەکسەر پێمی گووت: ئەفەندی، بە قەڵەمی وەزیری واژۆت کردییە؟! جارەکیدی بەو ڕەنگە واژۆ نەکەیت لە کتابی ڕەسمی، ئەمنیش گووتم: لۆ؟ ئەو کات ئەوەی لۆ ڕۆن کردمەوە کە ڕەنگەکان لە کتابە ڕەسمییەکان ئەو دەلالەتانە دەدەن. ئەوە یەکەم تاقیکردنەوەم بوو، هەرچەند پزیشکی پسپۆڕی خۆم کە بەرپرسیارییەتی تەواو خستە ملی خۆی بەڵام ئەوە تەواو هەڵەیە کە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) لە جیاتی هەر کەسێک واژۆ بکات، هەموو پزیشکە نوێیەکان پێویست





دەکات ئاگادار بن، با ڕێگاشت بدەنێ کە لە جیاتی پسپۆڕەکەت واژۆ بکەیت بەڵام هەموو کتابێکی ڕەسمی پزیشکی پسپۆڕ واژۆی بکات. ئەو جۆرە ڕەفتارانە وادەکات لە ئایندە ئەگەر کەسێک بیەوێت دەگەکت لێبدات یان قۆرتێکت بۆ لێبدات زوو پێیەوە ببیت، چونکە ئەتوو وافێر بوویت کارەکان ڕا بێنیت و بە مەبەستی چاکە دەیکەیت بەڵام ئەو لە دژت بەکاری دەهێنێت. بۆیە پێویست دەکات هەموو کات پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) ئەوە لە بیر نەکات، کە هێشتا لە ژێر تاقیکردنەوەیە و نەبوویتە پزیشکی تەواو بەڵکو ئەوە ڕاهێنانە و لە ڕووی یاساییەوە هەموو کات خۆی لەو لاوە دابنێت کە هیچی نایەتەوە سەر و بە سەری داناشکێتەوە. لەبەر ئەوەی لە کاتی پزیشکی نیشتەجێی خولاوی (موقیم) بەوە ناسرا بووم کە جێگری تەواوی پزیشکە پسپۆڕەکەی خۆمم، بۆیە: زۆر لە نەخۆشەکان کە دەهاتنە خەستەخانە لە لایەن بەڕێوەبەرایەتی خەستەخانە یان یەکەی کارگێڕی بانگ دەکرام، کە نەخۆش ببینم. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کە بەو شێوەیە بینیمن کەسانی بەر پرس و باڵا دەست بوون یان کەسانی حزبی و دەست ڕۆیشتوو بوون، کە ئەمە بووە هۆی ئەوەی بەو هۆیەوە ژمارەیەکی دیار و بەرچاو لە کەسانی بەرپرس ببینم و بیان ناسم. ئەو کەسانە کە نەخۆش دەکەوتن یان بۆ دڵنیا بوون لە باری تەندروستی خۆیان دەهاتن خەستەخانە بانگی بەندەی دەکرا ئەو کات منیش وەکو فەرمانبەرێکی گوێڕایەل نەخۆشەکەم دەدیت و ئەوەندەی بمزانیبایە پشکنین و چارەسەرم بۆ کەسەکە دەنووسی، ئەوە بووە هۆی کردنەوەی زۆر دەرگا کە لە ئایندە سوودم زۆر لێ بینی بەڵام لەگەل ئەوەش بێ زیان و زەرەر نەبوو چونکە جارێک لێژنەکی بەدوا داچوونی دەرمان هات، ئەو کات: نەدەبووایە دەرمان بنووسرێت بە بێ پسووله هەموو ئەو وەرەقانەیان خڕ کرد بووەوە کە ئەمن نووسی بووم بۆ نەخۆش کە بەبێ پسووله لە دەرمانخانەی خەستەخانە دەرمانیان وەرگرت بوو لەگەل ئەوانەی کە بەڕێوەبەری خەستەخانە نووسی بووی، دەرچوو: ئەوانەی ئەمن نووسی بووم دوو هەندەی بەڕێوەبەری خەستەخانە بوو. کە بانگی منیان کرد، پرسیان: ئەو دوو کۆمەڵە وەرەقە دەبینیت؟ بەڵێ، ئەو کۆمەڵە بچووکە هی بەڕێوەبەرە و ئەو بەبێ پسووله نووسیوویەتی و ئەو کۆمەڵە گەورەکە هی جەنابتانە؟ پێمان ناڵێیت، هۆکاری چییە؟ دیارە دەسەڵاتت لە بەڕێوەبەر زیاترە؟! ئەوجا ما ئەمن وەرام بدەمەوە، چەندم لە هەناوییە. جارەک یەک لە بەرپرسە باڵاکانی دەسەڵات لە ئێراق هات بووە خەستەخانە، وەکو جاران بانگی منیان کرد بوو. ئەو کات شورنقەک هەبوو، کە نرخی گران بوو لە بازاڕ و لە خەستەخانە ماوەک دەهات و ماوەک نەدەما!! هەستام ئەو شورنقەم لۆ ئەو بەرپرسە باڵایەی بەغدا نووسی. وە دوای ئەوەی بۆی باسم کرد، کە ئەو نەخۆشییەی هەیە و پێویستی بە چارەسەری هەیە کە ئەو شورنقەیە کە لە خەستەخانە نییە!! لۆیە دەبێت لە دەرەوە بیکڕێت. هەر هەندەم لە دەم هاتە دەرەوە، ئەوانەی لەوێ بوون گۆتیان: کاک دکتۆر، کوو لە خەستەخانەی نییە؟! ئەتوو بنووسە و هێنان لە سەر ئێمە، وەکو ئەوەی ئەمن لە درۆزن دەربێنن!! هەر هەندەم زانی ئەو تیلمە وەرەقەی ئەمن نووسیم لە سەران ڕۆیشت و هەندەی نەبرد یەک جۆرک لەو شورنقەیەی هات؟! عەجاییم ما!! لەو وەرەقانەی کە نووسی بووم و لە سەر من حسێب بوو یەکی لۆ کەسی فەقیر نەبوو بەڵکو هەموو لە ئیدارە بەرپرس و کەسی باڵا دەست بوو، لەوێ یەکسەر دەستم برد وەرەقەی ئەو کەسە بەرپرسە گەورەیەی بەغدا کە بینی بووم لەگەل وەرەقەی یەک لە وەزیرە بەڕێزەکانی ئەو کاتم هاتە دەست، گۆتم: ئەمن فەرمانبەرێکی بەسیتم و ئیدارە چ فەرمانم پێ بکات، دەیکەم. ئەو کەسانە هاتوونەتە خەستەخانە و بانگی من کرایە و ئەمن فەرمانبەرم بە کاری خۆم هەڵساوم. وە ئەگەر ئەوەتان قەبووڵ نییە، هەر ئێستا پەیوەندییان پێوە دەکەم و بابێن و هیچ پەیوەندییان بە منەوە نییە، ئەمن تەنیا بینیوومن و چارەسەرم کردوون. لێژنەکە کە هاتنە قەناعەت گۆتیان: دکتۆر، ئەتوو کوو چوویتە دووێ وابڕۆ، دەستەکانت خۆش بیت. ئەوەش دووەم لێژنە بوو کە بینیم، هەرچەند یەکەم لێژنە لە سەر من نەبوو بەڵام بە هۆی زمان درێژیم ڕیخەڵۆکی منی تێوە ئاڵا. بەس هیچ سووچم نەبوو، بەس هەر هەندە بیانەوێت شتەکت بۆ دروست بکەن ئاسانە! لۆیە زیاتر ئامۆژگاری پزیشکە نوێیەکان دەکەم، کە پێش دەوام کردنیان باشترە شتەک دەربارەی لایەنە قانوونییەکان و کاری پزیشکی بخوێننەوە و تەواو تێی بگەن ئەو کات کاری پزیشکی بکەن. .

ڕزق و ڕۆزی!!!

خوای گەورە ڕزق و ڕۆزی بڕیووەتەوە! وە مرۆڤ لە دەست خۆیەتی، کە: ئایا چۆن ئەو ڕزق و ڕۆزییەی کە هەیەتی بە حەڵاڵی یان بە حەرامی دەست بکەوێت. وە هەموو کاتیش مرۆڤ لە ژیانیدا دوو ڕێگای دێتە بەردەم ڕێگای ڕاستۆکی، وە ڕێگای چەوتی! هەر لەو ژیانە کورتەی خۆم: بەندەیەکی خوای گەورەم دیت، کە چەندەها پلە و پۆستی هەبوو! وە دەستی نەدەگێڕایەوە، سنووری خوای گەورەی نەدەپارست! شەلم کوێرم ناپارێزم، بخۆ! هەتا گەیشتە ڕادەیەک کە ئەوەی بەدەستی هێنا بوو قای کردەوە. دەگێڕنەوە، کە: کاتی خۆی پیاو چاکێک ڕووی لە شارێک دەکات، وە ئەو ڕۆژە هەینی دەبێت و وەختی نوێژ دەبێت.

هەرچەند دەگەڕێت خانەکی وەدەست نکەوێت بارگینەکەی لێ ببەستێتەوە و کاروان و بارەکەی لێ بخات، وە ناشکرێت کە بە وڵاغەوە بچێتە مزگەوت. چاو دەگێڕێت، دەبینێت: مێردمنداڵێک لەوێ وەستاوە، وە لەو تەمەنە نەبوو کە دەیتوانی پشتی پێ ببەسترێت بەڵام ئاسایی بوو کە نەچێتە نوێژ. کابرا، پرسی کوڕێژگە دەچیتە نوێژ؟ گوتی: نەخێرا گوتی: دەمادام وایە، لە لای ئەو بارگینە بە و ئاگاداری بە! ئەوەش قەوچ و قەڕاسە! کابرای پیاوچاک، لە دڵی خۆی داینا بوو کە لە مزگەوت هاتە دەرەوە دینارەکی بداتێ لە بری ئەو ماندی بوونی منداڵەکە. هەموو ڕوویان لە مزگەوت کرد، وە کە دنیا کت و مات بوو، وە خامۆش بوو. کوڕە، خۆی لە قەوچ و قەڕاسەی بارگینەکە خۆش کرد بوو، دیارە پارەی دەکرد.

هەر هەندە مەجالی بۆ دروست بوو، یەکسەر قەوچ و قەڕاسەی لە سەری وەلا کرد و غارە! کابرای پیاو چاک، کە لە نوێژێ بووەوە و هاتە دەرەوە، دەبینێت بارگین لەوێ وەستاوە و هیچ قەوچ و قەڕاسەی نەماوە و کوڕە عەرد قووتی داوە. باشە، چی بکات؟ خەڵک و خوا دەورەیاندا! ها خاڵۆ، خێر؟! حاڵ و مەسەلە وا بوو. کوڕێژەگەکم لای بارگین و تفاقەکان دانا بوو، هەتا نوێژی هەینی بکەم. هاتوومەتەوە، دەبینم: زین و قەوچ و قەڕاسە دیار نەماوە، وە هەروەها کوڕێژگەکەش دیار نەماوە. دەی موسڵمانینە هیمەتێک بکەن! خەڵکی چاک هەر ماوە، ئەو دەهات دەیپرسی دەیناسیتەوە؟ ئەو دەهات دەیگوت: ئەرێ دەبێت کێ بێت؟ نازانین!؟ هەر کەس بێت، هەنووکە چارە چییە؟! کابرا، گوتی: خێری تێدایە! کێ ئەو خێرەی دەکات و بچێت لە بازاڕ زین و قەوچ و قەڕاسەیەکم بۆ بکڕێت؟! یەک لەوانەی لەوێ بوو، گوتی: من دەچم. چوو، پرسیار بە پرسیار هەتا ئەو شوێنەی دۆزییەوە کە قەوچ و قەڕاسە و زینی تێدا دەفرۆشرێت. کابرا، سەیری کرد بینی: کوڕەک ڕاوەستاوە، وە قەوچ و قەڕاسەیەک و زینێکی بە دەستەوەیە و دەیفرۆشێت. یەکسەر بۆ لای چوو، وە گوتی: ها کوڕێژگە ئەو قەوچ و قەڕاسەیە و زینە بە چەند دەدەیت؟! سەرەتا گوتی: دینار و نیوەک! بێنە و بگرە! کردی بە یەک دینار، وە دینارەکەی داێ و زین و قەوچ و قەڕاسەکەی لێ وەرگرت.

کابرا، دوای دەست کەوتنی زین و قەوچ و قەڕاسەکە یەکسەر بۆ لای پیاوچاکەکە گەڕایەوە! هەرکە گەیشتە لای، ئەوا: بۆی بەیان کرد، کە: دەستی کەوت و بڕی (یەک دینار)ی پێداوە. کابرای پیاوچاک، دوای هەڵگێڕ و وەرگێڕ کردنی، گووتی: ئەوە هەر خۆ ماڵەکەی خۆمە بە پارەت کڕیووەتەوە! ماشاو اللە لە گەورەیی خوای گەورە، خۆ من بە خۆم دامنابوو کە (یەک دینار)ی وەکو بەخشین پێ بدەم. ئەگەر کەمەک ئارامی ببووایە، وە سەبری بگرتایە ئەو پارەیەی بە حەڵاڵی دەست دەکەوت بەڵام ئەو پەلەی کرد، وە نانەکەی لە خۆی حەرام کرد.

لەبیرتان بێت!!!

ڕۆژانە بە ژمارە زۆر نەخۆش دەبینم! ئەوجا، مرۆڤ ئەگەر بە پسپۆڕی ئیشەکانی خۆی بکات، ئەوا: پراکتیزە کردن و فێر بوون باشترین سەنتەر لە وڵاتان کوردستانەکەی خۆمانە! تۆ وەرە ئەو کتابە مەنهەجییەی کولێژی پزیشکی بخوێنەوە، وە بەدوا داچوونت هەبێت و دەگەڵ ئەو عەمەلییەی کە بە درێژایی ئەوەندە ساڵەی کە دکتۆریت، تەواو! نازانم، چەند وڵاتم کردییە لە عێراق، ئێران، سوریا، لوبنان، تورکیا هەموو کات ئاستی ڕۆشنبیری و سەقافی ئەو میللەتانەی ئەو ناوچەیە هەتا ڕادەیەک لە یەک نزیکن! بۆیە: تۆ ئەگەر لەو ناوچەیە دکتۆر بیت، دەبێت لەگەڵ زانیاری پزیشکی لە ئیدیۆم و باری کۆمەڵایەتی خەڵکەکەش بزانێت. یەک لە ڕۆژەکان، ژنەک وەژۆرێ کەوت! ئەوجا ئەو نیشانانەی کە باسی دەکرد، دەگەڵ یەکی یەکی نەدەگرتەوە، واتە: (ڤێگ) بوو، وە نادیار بوو. دوای ئەوەی هەموو پرسیارەکانم لێی کرد، وە هیچم نەهێشتەوە و هەموویشم لای خۆم تۆمار کردووە، دەبینم: ماوەی دوو حەفتە دەبێت سەردانی دکتۆرەکی عەرەبی نیورۆلۆجی کردییە، وە بە عەلاگە دەرمانی لۆ نووسییە!؟ دوای تەواو وێ کەتن، لۆم ڕوون بووەوە کە یەک لە نەخۆشییە بێ پاساوە پزیشکەکانی هەیە (هیستیریا). لۆیە: پرسیم مێردەکەت زەوقی جنسی کووە! بڕۆکەک وەستا، ئەوجا گۆتم: کا مێردەکەت دەمەوێت! بڕۆ ئەتوو هیچ نەقستت نییە و نەخۆش نییت. هەندەی نەبرد، لەوانەیە: هەر یەک سەعات لۆ سەعات و نیوەک مێردەکەی هات. سەلاموعەلەیکوم! عەلەیکومە سەلام. دکتۆر، ئەمن مێردی فڵان کەسم. ئەمن بەڕاستی هیچ زەوقم نییە! وە ئەو دەرمانە دەخۆم. دوای دیتنی دەرمانەکە و فەحس کردنی، گۆتم: ئەو دەرمانە زەوقی جنسی کەم دەکات. گۆتی: ئەرێ وەاللە دختۆر چارەیەک. گۆتم: خێزانەکەت هیچ نەخۆشی نییە! تۆش هیچت نییە، ئەوە ئەو دەرمانەت لێ دەگرم و هیچت نامێنێت. بەداخەوە، کە ڕۆژ نییە بە بار غەڵەت نەبینین!؟ ژنە بە عەلاگە دەرمانی دکتۆرە عەرەبەکەی خوارد بوو! بەڵام هیچی نەبوو. تەنیا یەک پرسیار یارمەتیدەر بوو، لەوەی کە نەخۆشی و هەموو گرفتەکە تەواو ببینرێتەوە. بەداخەوە!!! میللەت یان خەڵک هۆشیاری دروستی و سەقافەی سحی کەمە بەڵام خۆ دکتۆر جەنابت چۆن دەرمان بە نەخۆش دەدەیت، وە هەموو ئەو پرسیارانە ناکەیت کە پێویستە. هەر بۆیە: هەموو دکتۆرە نوێیەکان ئەگەر بار و حاڵەتێکی وا هات، کە: پاساوی نەبوو، ئەوا: هەموو کات حاڵەتی واو لە بیر بێت.

دۆزەخی ئەوین



کامیل ژیر

بێ سزا، سۆزێ لە کێ من چاوەڕێکەم بۆ دڵم
بێ بڕینێ، ئەونەمامی بێ بەرێک و بێ گوڵم
هەرچەنێ تۆ بمتەرێنی نا بە چارم دێمەوە
بۆ ئەوەی دووبارە دەستێکی خەفەت بی پێمەوە
بێ پەژارەی دۆزەخێکی تێ شکانێ، یا دەسێ
بایەخی نابێ بەهەشتی ڕووکەشێکی ناکەسێ
تاپەتی گەردن لە دەستا ڕابکێشی بێ پشوو
دێتە کۆتا ئەو بوارەی وا لە بەینا زوو بە زوو
ئەم ئەوینە تا نەسووتێ، تا نەبێتە خۆڵەمێش
جۆشی نایەت، خاوە کاری، خۆ بە خۆ ناچێتە پێش
من ئەبێ پەندێ لە دۆزی دابڕانێ وەرگرم
وا پەپوولە خۆی ئەسووتێنێ بە ئاهی پڕ گڕم
بۆ گەیشتن چوونە ئاخۆ یا نەچوون و دابڕان؟
چوونە گەر یاخو نەچوونە، چوونە کاری ئاشقان
بۆ بەرەو کوورەی ئەوینی ئاگرینی ڕابەرم
بۆ نەچم؟ با تیا بچم خۆمن مردیدی باوەڕم
بابسووتێم، بۆ نەسووتێم؟ چاوەڕێ کەم تاکوکەی؟!
من نەسووتێم کێ ببێتە مەشخەڵێکی ڕێگەکەی؟

***

دەی بەڕێزم مەرگەساتی ناو بڵێسەی ئاگرێ
تا بەدوایا ئاوڕێک و چاوی سۆز و خاترێ
دەست و بردێ کوشتن و لێبوردنێکم تا زووە
کەی بەبێ دۆزەخ بەهەشتێ پێڕەوێکی خوا بووە؟!

سلێمانی: 1994

کلینیکی پزیشکان





هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆرینگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وڵاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستەو ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
.(www.pzishkmagazine.com)

مێژووی پزیشکی:

عەدەسەی چاو

عەدەسەی چاو (هاوێنەی چاو) بۆ یەکەم جار لە لایەن پزیشکێکی ئینگلیزی بە ناوی (هارۆڵد ڕیدلی) کە لە (١٩٠٦- ٢٠٠١ز) ژیاوە، دۆزرایەوە. ئەمەش کاتێک ئەو پزیشکە لە شەڕی جیهانیی یەکەم تیماری برینداراني دەکرد، وە بەتایبەت بریندارانی هێزی ئاسمانی ئینگلیزی کە دەهاتنەوە و پارچە و ساچمەی شووشەی جامی فڕۆکەیان دەچووە ناو چاو، دەیبینی: کە هەموو لەشی ئادەمیزاد ئەگەر شتێک بچێتە ناویەوە هەوڵی فڕێدانی دەدات، وە بەتەنێکی نامۆ و بێگانەی لە قەڵەم دەدات بەڵام ئەو پارچە شووشانەی ناو چاوی فڕۆکەوانەکان هیچ ئەو کاردانەوەیان لە ناو چاو دروست نەدەکرد؟! ئەو پارچانە لە (acrylic plastic) دروست کرا بوون، وە هیچ ڕووشاندنیان لە ناو چاو دروست نەدەکرد .(rejection) هەر بۆیە: ئەو پزیشکە بۆ یەکەم جار هاوێنەی چاو (عەدەسەی چاو)ی لەو ماددەیە دروست کرد، وە خستییە ناو چاوەوە. وە یەکەم عەدەسە و هاوێنەی چاو لە لایەن کۆمپانیای (Brighton & Hove, East Sussex) لە هەمان ئەو ماددەیە بۆ دروست کرا، وە ئەو کۆمپانیایە هەتا هەنووکە عەدەسەی ووردی ناو چاو دروست دەکات. ئەو پزیشکە یەکەم هاوێنە و عەدەسەی بە ناوی (Perspex) لە بەرواری (١٩٤٩/١١/٢٩ز) دانا لە خەستەخانەی (سانت تۆماس لە لەندەن)، وە ئاشکرای نەکرد هەتا بەرواری (٢٠١٥/٠٢/٠٨ز) کە لەو ماوەیەدا چاودێری کرد و لە ژێر چاودێری دابوو، وە ئەو کاتە ئاشکرای کرد. وە یەکەم چاندنی عەدەسەی چاو لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە ساڵی (١٩٥٢ز) کرا، کە هەمان هاوێنەی (عەدەسەی) (Ridly-Rayner) بوو! لە نەخۆشخانەی (ویلس بۆ چاو) لە فیلادلفیا. ئەو ڕێگایەی (ڕیدلی) هەر زوو لە لایەن کۆمەڵی پزیشکی ڕەفز کراوە، وە قەبووڵ نەکرا.



هەر بۆیە ئەو کەوتە خۆ، وە زۆر بە گەرمی کاری لە سەر دەکرد بۆ زاڵبوون بە سەر ئاستەنگەکان و نەهێشتنی ئاڵۆزی و کاردانەوە لاوەکییەکان، ئەوە بوو لە ساڵی (١٩٦٠) ڕێگایەکی نوێی چاندنی عەدەسەی ئاشکرا کرد. وە دوای ئەوە کە بە پاڵپشتێکی باشی بۆ دروست بوو، کە: ئەویش (Peter Choyce) بوو. ئەوە بوو لە ساڵی (١٩٨١ز) لە لایەن دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی، پرۆسەی چاندی عەدەسەی چاو لە ناو چاو بە (باش و سەلامەت) ئەژمارد کرا، وە ڕێگادرا کە بەشێوەی بەربڵاو بکرێت. هەنووکە نەشتەرگەری بۆ ئاوی سپی چاو، دەگەل چاندنی عەدەسەی چاو یەکێکە لە باووترین و بەربڵاوترین نەشتەرگەرییەکانی چاو. بە هۆی سەرکەوتنەکانی لەو بوارەدا، (ڕێدلی) لە ساڵی (١٩٦٧ز) دەزگایەکی خێرخوازی دانا بە ناوی (Ridley Eye Foundation) کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی ئاوی سپی چاو لە وولاتە کەم دەرامەتەکان، وە نەهێشتنی کوێر بوون و دانانی عەدەسەی چاو. ئەوەی شایانی باسە، ئەوەیە: کە (ڕێدلی) خۆی لە ساڵی (١٩٩٠ز) لە هەمان ئەو خەستەخانەی کە نەشتەرگەری چاندنی عەدەسەی چاوی تێدا داهێنا لە هەمان خەستەخانە بۆ هەر دوو چاوی دوو عەدەسە دانرا، کە: لە لایەن (میشال فالکۆن)ەوە بۆی دانرا. بەمشێوەیە: ئەو داهێنانەی کە ئەو دایهێنا، خۆیشی لە دوا دوایی تەمەنی سوودی لێ بینی. پزیشکی بەناوبانگی چاوی ئینگلیزی بە هۆی داهێنانەکەیەوە چەندەها خەڵات و نیشانی پێبەخشرا و بووە هۆی ڕزگار کردنی ملیۆنەها کەس لە کوێر بوون! دوا جار لە بەرواری (٢٠٠١/٠٥/٢٥ز) لە بەریتانیا چاوەکانی لێک نا و ماڵئاوایی کرد.

نەخۆشی کۆمەڵایەتی!!!

برادەرێکم هەیە، کە مامۆستای زانکۆیە. ئەو برادەرە لە گرانییەکەی ژنی نەهێنا بوو لەبەر ئەوەی کە هەموو خێزانەکەی بەڕێوەبردنی باری دارایی بەوە بەند بوو، ئەو بە خۆی مەسرووفی هەموو ئەوانەی دەکێشا کە لە ماڵی وان بوو. ئەوجا ئەو کات گرانی بوو، پیاوم دەوویست خۆی بژیێنێت. بۆیە هەموو ئەرکی بریتی بوو لەوەی کە بژێووی ماڵەوە دابین بکات، بە جۆرێک زۆر کەس هەتا بە منیشەوە کە دەی گەیشتنێ دەمان گوتێ: مارێ توو مارێ قیرووسیایە یان دەمان گوتێ مارێ نەخۆری لۆ چەکمە سۆری!! ئەوجا ئەو برادەرە جار هەبوو تووڕە دەبوو جاریش هەبوو دەیگوت: ئەو خەڵکە زۆر سەیرن خۆ بە هەموو شتەک ماندوو دەکەن. خوا کردی، هەموو خووشکەکانی چوونە ڕێی خۆیان و برایەکانیشی ژنییان هێنا. لە مارێ وان ئەو و پیرە باوکی مانەوە!! لۆ خوا نەیکردە نسیب، یەک لە تەڵەبەکانی خۆی دڵی گرتی و خوا کردییە نسیب و چوونە داخوازی و گواستییەوە. بووە دەنگ، کوورە کەسی بێ ژن تازە فلان ژنی هێنا هەموو خەڵک ژن دێنن. دوای گواستنەوەی ژن و پێکهێنانی ماڵ، هەر ئەو و پیرە باب و ژنەکەی بوون. برادەرەکەمان ڕاستە دکتۆرای هەبوو بەڵام خووشک و برایەکانی هەمووی نە خیندەوار بوون، وە هیچیان لە شەشی سەرەتایی زیاتریان نەخیند بوو. دوای مانگێک یان دوو مانگ، کابرای برادەرمان دکتۆرای هەیە و ژنەکەشی تەڵەبەی خۆیەتی! لۆیە هەموو ئێواران لەگەل ژنەکەی پیاسەکیان دەکرد، وە دەگەڕان. دوای دوو لۆ سێ مانگ، لە ناو ماڵی برایەکانی بووە شەڕ و گارە گار! لۆیە برایەکانی هاتنە لای برا گەورەکەیان و ئەو برادەرەی کە دکتۆرای هەبوو، گۆتیان: برام دەبێت لە جیرانی ئێمە بڕۆیت و بار بکەیت. ئێ باشە، لۆ؟ هیچ خراپەی ئێوەم هەیە؟! گۆتیان: ناوەالله بەس برام ئەتوو هەموو ڕۆژ دەگەل ژنی خۆت هەموو ئێواران دەچنە دەرێ، لۆیە: ژنەکانی ئێمەش لە من قەبوول ناکەن و دەرێن لۆ ئەوان دەچنە دەرێ و پیاسەی دەکەن، دەبێت ئەمەش ببەنە پیاسەی. کاکە، ئەمە عەمەلەین و ئەوە لە توانای ئێمەدا نییە! ئەمە کە دێینەوە ماڵەوە خۆمان لەسەر قوون ڕاناگرین، ئەوجا حاڵی چمان هەیە ژنەکانمان ببەینە سەیران و دەرەوە!!! لۆ توو دەبێت بەڵام ئەوە لۆمە نابێت. لۆیە، ناچار هەستام خانییەکم بەکرێ گرت و ماڵم گواستەوە و چوومە گەڕەکێکیدی بە جۆرێک زۆر دوور لەوان خانووەکم کڕی و دیسان پارەکی زۆرم لەو خانییەدا. هەر چەند لەو وەختەی بە قازانج بۆ من گەڕاوە چونکە نرخی خانوو زیادی کرد، دەنا زۆرم زەرەر بوو و هەر وەک دەیان گۆت: مارم بووە مارێ قیرووسیای!!